

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка



ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 1, 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Журнал «Олімпійський та паролімпійський спорт» засновано в 2023 році, видається 3 рази на рік

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 479 від 29.02.2024 року
Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 491 від 27 квітня 2023 року (додаток 3)
Галузь знань: освіта/педагогіка
Спеціальності: 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями), 017 Фізична культура і спорт

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(Протокол № 8 від 25.03.2024 р.)

Головний редактор:

Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Члени редакційної колегії:

Атаманик С. І. – доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету
«Запорізька політехніка»

Бермудес Д. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського
державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Гакман А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Гнатчук Я. І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання і спорту Хмельницького національного університету

Карстен Беттіна – PhD, доцент, Європейський університет прикладних наук, Німеччина

Когут І. О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Костюкевич В. М. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії та
методики фізичної культури Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Лазоренко С. А. – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного
виховання Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної
культури, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка

Носко М. О. – дійсний член (академік) НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка

Остенда Александер – PhD, професор, ректор, Сілезька академія, Республіка Польща

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії фізичного
виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Чеховська Л. Я. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фітнесу та
рекреації Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Чхайло М. Б. – Заслужений тренер України, доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського
державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

ЗМІСТ

Бакіко Ігор Володимирович, Хомич Анатолій Вікторович, Малімон Олександр Олександрович, Кульчицький Василь Михайлович Стан фізкультурно-рекреаційної діяльності в шкільній освіті Європи.....	7
Балашов Дмитро Іванович, Стасенко Олексій Анатолійович Характеристика ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.....	11
Бермудес Діана Валеріївна Комплексне оцінювання координаційних здібностей дітей 5 і 6 років відповідно до вікової і статевої диференціації.....	15
Бермудес Діана Валеріївна, Гордієнко Вадим Анатолійович Аналіз пріоритетних форм і засобів фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків молодого віку.....	19
Бермудес Діана Валеріївна, Ткаченко Катерина Сергіївна Використання засобів цілеспрямованого впливу як педагогічна умова розвитку здібності до збереження рівноваги.....	26
Білик Тетяна Миколаївна, Пітин Мар'ян Петрович, Західний Василь Романович, Строкун Михайло Ярославович, Когут Юрій Васильович Структура змагального результату в легкоатлетичному багатоборстві серед жінок на іграх Олімпіад (2016 і 2021 роки) і Чемпіонатів світу (2021 і 2023 роки).....	32
Васкан Іван Георгійович Специфіка змісту уроків у системі адаптивної фізичної культури в ЗЗСО.....	39
Гакман Анна Вікторівна, Руденко Анна Миколаївна, Дудко Михайло Валерійович, Ковтун Ольга Олексіївна Сучасні методологічні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку.....	43
Голод Юрій Михайлович, Пасічник Вікторія Михайлівна, Пітин Мар'ян Петрович, Лещак Олександр Миколайович, Цап Ірина Геннадіївна Перспективи комплексного використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти.....	49
Гончар Галина Іванівна, Затулівітер Анастасія Володимирівна Інтелектуально-спортивні ігри як форма підтримки самореалізації школярів і студентів.....	56
Данищук Сергій Юрійович, Яців Ярослав Миколайович, Гнатчук Ярослав Ілліч, Данищук Андрій Сергійович Відмінності спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів різного віку в таеквон-до ІТФ.....	60
Євтифієва Ірина Ігорівна, Донець Юрій Георгійович, Недбайло Ірина Анатоліївна, Хірний Сергій Володимирович, Бороган Віктор Вікторович Аналіз взаємозв'язку активності матчу й фізіологічної реакції тенісисток в одиночному розряді.....	66
Zadorozhna Olha Romanivna, Kozhokar Maryna Vasylivna, Pervukhina Svitlana Myroslavivna, Golovachuk Valentina Volodymyrivna The influence of Changes in Competition Rules on Tactics of Weight Category Choice in Wrestling.....	71
Кисельов Валерій Олександрович, Харченко Сергій Миколайович Ефективність тренувальної програми з фізичної підготовки футбольних арбітрів.....	77
Кисельов Валерій Олександрович, Харченко Сергій Миколайович, Гончаренко Володимир Іванович Сучасний стан розвитку аматорського футболу Сумської області.....	84
Кравченко Ігор Миколайович, Ліщенко Олександр Вячеславович, Свістюла Єгор Сергійович Модернізація процесу технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки в річному тренувальному циклі.....	90
Лазоренко Сергій Анатолійович, Коломієць Андрій Якович, Химченко Олександр Вікторович Інтелектуальні ігри античного світу.....	97

Лазоренко Станіслав Сергійович, Рибалко Петро Федорович Методологічні принципи формування фахових компетентностей майбутніх учителів предмета «Захист України» в умовах дистанційного навчання.....	105
Латіна Ганна Олександрівна Фактори ризику неінфекційних захворювань у педагогічних працівників на етапі професійної підготовки під час воєнного стану.....	110
Максименко Людмила Михайлівна, Мирна Ангеліна Іванівна, Яцюк Богдан Сергійович Застосування спеціальних комплексів для формування фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.....	115
Максименко Людмила Михайлівна Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я в процесі фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.....	119
Мельник Валерій Олександрович, Пасічник Вікторія Михайлівна, Кудріна Ніна Віталіївна Гендерні особливості застосування подач м'яча в п'ятому сеті волейбольного матчу.....	123
Нестеренко Наталія Анатоліївна, Кондратенко Вікторія Володимирівна, Черевко Світлана Вікторівна, Черевко Анатолій Дмитрович Формування комунікативної взаємодії волейболістів студентської команди в тренувальному процесі.....	129
Снагощенко Леся Вікторівна Становлення стрільби з лука як олімпійського виду спорту в СРСР.....	135
Страшненко Сергій Сергійович, Дубинська Оксана Яківна Характеристики психомоторики, фізичної і техніко-тактичної підготовленості футбольних воротарів різної кваліфікації.....	140
Тонкопей Юлія Леонідівна Вплив систематичних навантажень аеробного характеру на функціональний стан кардіореспіраторної системи здобувачів вищої освіти 19–21 років.....	145
Хіменес Христина Робертівна, Синиця Світлана Михайлівна, Тимчій Тарас Орестович Показники фінансового забезпечення роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл міста Львова.....	150

CONTENT

Bakiko Ihor, Khomych Anatoly, Malimon Oleksandr, Kulchytskyi Vasyl The state of physical culture and recreational activities in school education in Europe.....	7
Balashov Dmytro, Stasenko Oleksii Characteristics of the Value and Motivation Sphere of Students in the Process of Physical Education.....	11
Bermudes Diana Comprehensive Assessment of Coordination Abilities in 5- And 6-Year-Old Children, Taking Into Account Age and Gender Differentiation.....	15
Bermudes Diana, Hordiienko Vadym Analysis of Priority Forms and Means of Fitness in the Process of Physical and Health Training for Young Men.....	19
Bermudes Diana, Tkachenko Kateryna The Use of Targeted Influence Tools as a Pedagogical Condition for Developing the Ability to Maintain Balance.....	26
Bilyk Tetiana, Pityn Maryan, Zakhidnyy Vasyl, Strokun Mykhailo, Kohut Yuriy The Structure of Competitive Results in Women's Heptathlon at the Olympic Games (2016 and 2021) and World Championships (2021 and 2023).....	32
Vaskan Ivan Specificity of the content of lessons in the system of adaptive physical culture in institutions of general secondary education.....	39
Hakman Anna, Rudenko Anna, Dudko Mykhailo, Kovtun Olga Contemporary methodological foundations of health-recreational physical activity for elderly individuals.....	43
Holod Yuriy, Pasichnyk Viktoriya, Pityn Maryn, Leshchak Oleksandr, Tsap Iryna Prospects for the integrated use of sports games in the physical education of primary school students of general secondary education institutions.....	49
Honchar Halyna, Zatuliviter Anastasiia Intellectual and sports games as a form of supporting the self-fulfillment of schoolchildren and students.....	56
Danyshchuk Serhii, Yatsiv Yaroslav, Yaroslav Hnatchuk, Danyshchuk Andrii Differences in special physical fitness of young athletes of various age in taekwondo ITF.....	60
Yevtyfiieva Iryna, Donetsk Yuriy, Nedbailo Iryna, Khirniy Serhii Analysis of the relationship of match activity and physiological reaction of tennis players in singles.....	66
Zadorozhna Olha Romanivna, Kozhokar Maryna Vasylivna, Pervukhina Svitlana Myroslavivna, Golovachuk Valentina Volodymyrivna The influence of Changes in Competition Rules on Tactics of Weight Category Choice in Wrestling.....	71
Kyselov Valerii, Kharchenko Serhii Effectiveness of the training program on physical preparation of football referees.....	77
Kyselov Valerii, Kharchenko Serhii, Honcharenko Volodymyr The current state of amateur football in Sumy region.....	84
Kravchenko Ihor, Syvostula Yehor Modernization of the process of technical training of football players at the stage of preliminary basic training in the annual training cycle.....	90
Lazorenko Serhii, Kolomiets Andrii Intellectual games of the ancient world.....	97
Lazorenko Stanislav, Petro Rybalko Methodological principles of the formation of professional competences of future teachers of the defense of Ukraine in the conditions of distance education.....	105
Latina Hanna Risk factors of non-communicable diseases in teachers at the stage of professional training during the state of martial.....	110
Maksymenko Liudmyla, Myrna Angelina, Yatsyuk Bohdan Justification of special means for the formation of physical fitness of football players at the stage of initial training....	115

Maksymenko Liudmyla Formation of a valuable attitude to one's health in the process of physical training of football players at the stage of initial training.....	119
Melnyk Valeriy, Pasichnyk Victoria, Kudrina Nina Gender specifics of serving the ball in the fifth set of a volleyball match.....	123
Nesterenko Nataliia, Kondratenko Viktoriia, Cherevko Svitlana, Cherevko Anatolii Formation of communicative interaction of student team volleyball players in the training process.....	129
Snahoshchenko Lesia Development of archery as an Olympic sport in the USSR.....	135
Strashnenko Sergii, Dubynska Oksana Characteristics of psychomotor skills, physical, and technical-tactical readiness of football goalkeepers of different qualifications.....	140
Tonkopei Yuliia The influence of systematic loads of an aerobic character on the functional state of the cardiorespiratory system of higher education students 19–21 years old.....	145
Khimenes Khrystyna, Synytsia Svitlana, Tymchiiy Taras Indicators of financial support for children's and youth sports schools in Lviv.....	150

СТАН ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ ЄВРОПИ

Бакіко Ігор Володимирович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Луцького національного технічного університету
ORCID ID: 0000-0002-8835-8781
Scopus-Author ID: 57215214595

Хомич Анатолій Вікторович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
Луцького національного технічного університету
ORCID ID: 0000-0003-1615-770X

Малімон Олександр Олександрович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри здоров'я та фізичної культури
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0002-9814-9123

Кульчицький Василь Михайлович,

викладач фізичного виховання,
КЗ ЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича»
ORCID ID: 0000-0003-4795-6176

Проблеми фізичного виховання дітей знаходяться в полі зору урядів і суспільства різних країн. Немає держави, яка залишилася б байдужою до якісного вирішення цієї важливої проблеми, адже фізичне виховання є невід'ємною частиною освіти дітей у дошкільних установах, закладах загальної середньої освіти й молоді в закладах вищої освіти. Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів та Інтернет-джерел. В Ірландії впроваджена навчальна програма «Юніорський цикл», яка спрямована на покращення самопочуття в учнів середніх класів. Реалізація програми «Юніорський цикл» (Junior cycle) почата у 2017 році, її учасниками стала група школярів, які перейшли з початкової школи в середні класи. В Італії реалізований проєкт «Спортивні класи». «Спортивні класи» – це проєкт, який реалізовується за сприяння Міністерства освіти України, вищих закладів освіти й наукових інститутів Італії та італійського національного Олімпійського комітету. Він користується підтримкою органів державного, регіонального й територіального управління країни, які співпрацюють на всіх рівнях проєкту. Латвійська мета проєкту «Спорт для всіх» (Sporto visa klase) полягає в зміцненні ролі спорту в житті суспільства, пробудженні в дітей інтересу до регулярних фізичних вправ і контролю впливу фізичної активності на стан їхнього здоров'я. Литовський соціально-просвітницький проєкт «Давайте рухатись» (Judekit) являє собою довгострокову кампанію з інформування людей про користь фізичної активності та спорту, присвячену насамперед популяризації здорового способу життя серед школярів. Люксембурзькі «Активні школи» – це проєкт, який спрямований на підвищення рівня фізичної активності серед учнів початкових шкіл. Нідерландський проєкт «Спільне навчання, відмінні результати» (Samen leren, goed presteren) являє собою ситуаційне дослідження, у рамках якого аналізується досвід початкової школи в Гаазі, який передбачає в навчальному плані заняття фізкультурою та фізичну активність. Визнаний у всіх державах Європи статус фізичного виховання як єдиного обов'язкового предмета шкільної програми спрямований переважно на тілобудову, активізацію рухової активності, розвиток фізичних якостей і здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, програма, проєкт, урок, школярі.

Bakiko Ihor, Khomych Anatoly, Malimon Oleksandr, Kulchytskyi Vasyl. The state of physical culture and recreational activities in school education in Europe

The problems of physical education of children are in the field of view of the governments and societies of different countries. There is no state that would remain indifferent to the qualitative solution of this important problem, because physical education is an integral part of the education of children in preschool institutions, institutions of general secondary education and youth in institutions of higher education. Research methods – analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, documentary materials and Internet sources. In Ireland, an educational program aimed at improving the well-being of secondary school students “Junior Cycle” has been implemented. Implementation of the “Junior cycle” program was started in 2017, and its participants were a group of students who moved from primary school to high school. In Italy, the project “Sports classes” was implemented. “Sports Classes” is a project implemented with the support of the Ministry of Education, higher education institutions and scientific institutes of Italy and the Italian

National Olympic Committee. It benefits from the support of state, regional and territorial government bodies of the country, which cooperate at all levels of the project. The Latvian goal of the project "Sport for all" (Sporto visa klase) is to strengthen the role of sports in the life of society, to awaken children's interest in regular physical exercises, and to monitor the impact of physical activity on their health. The Lithuanian social and educational project "Let's Move" (Judekim) is a long-term campaign to inform people about the benefits of physical activity and sports, primarily dedicated to popularizing a healthy lifestyle among schoolchildren. Luxembourg's "Active Schools" is a project aimed at increasing the level of physical activity among primary school students. The Dutch project "Together learning, excellent results" (Samen leren, goed presteren) is a case study that analyzes the experience of a primary school in The Hague, which includes physical education and physical activity in the curriculum. The status of physical education, recognized in all European countries, as the only compulsory subject of the school curriculum, which is formed mainly on body structure, activation of motor activity, development of physical qualities and health.

Key words: physical education, program, project, lesson, schoolchildren.

Вступ. Проблеми фізичного виховання дітей знаходяться в полі зору урядів і суспільства різних країн. Немає держави, яка залишилася б байдужою до якісного вирішення цієї важливої проблеми, адже фізичне виховання є невід'ємною частиною освіти дітей у дошкільних установах, закладах загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО) та молоді в закладах вищої освіти [1; 3].

Багато зарубіжних країн визнають важливість занять фізичною культурою. Ця дисципліна є обов'язковою в навчальних планах усіх, без винятку, ЗЗСО країн Європи, Азії та Америки. У більшості країн Західної Європи, Азії та Америки цілі й завдання фізичного виховання учнів ЗЗСО формуються на державному, регіональному або місцевому рівнях. Однак за всіх цих підходів у країнах Європейської співдружності (ЄС) скандинавських країнах пріоритетним є індивідуальність учня, його соціальний розвиток, спортивна й соціальна взаємодія, а фізичне виховання розглядається як важлива, нічим не замінна частина загального виховання. Відзначається непересічне значення рухової активності в загальному розвитку дітей і молоді [2].

Актуальність наукового пошуку зумовлена необхідністю аналізу, узагальнення й систематизації даних щодо досвіду країн Європи в реформуванні, організації та забезпеченні потенціалу системи фізичного виховання школярів, що може бути використано в практиці української середньої освіти.

Матеріали та методи – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів та Інтернет-джерел.

Результати. В Ірландії впроваджена навчальна програма «Юніорський цикл», яка спрямована на покращення самопочуття в учнів середніх класів. Реалізація програми «Юніорський цикл» (Junior cycle) розпочата у 2017 році, її учасниками стала група школярів, які перейшли з початкової школи в середні класи. Програма розрахована на три роки й передбачає не менше ніж 300 годин занять, спрямованих на покращення фізичного, духовного, емоційного й соціального самопочуття й підвищення витривалості в школярів, оскільки від самопочуття залежить їхня успішність. Програма передбачає заняття фізичною культурою, а також висвітлення цивільної, соціальної та політичної проблематики й питань, які пов'язані зі здоров'ям. Програма є обов'язковою для всіх ЗЗСО Ірландії (близько 700 ЗЗСО), і щорічно кількість школярів, які беруть участь у «Юніорському циклі», збільшується при-

близно на 60 тис. чоловік. Програма проводиться за підтримки Міністерства охорони здоров'я [6; 9].

В Італії реалізовано проєкт «Спортивні класи». «Спортивні класи» – це проєкт, який реалізовується за сприяння Міністерства освіти, закладів вищої освіти й наукових інститутів Італії та італійського національного Олімпійського комітету. Він користується підтримкою органів державного, регіонального й територіального управління країни, які співпрацюють на всіх рівнях проєкту. Його мета полягає в популяризації фізкультури й фізичної активності серед учнів початкових класів за участі вчителів і директорів ЗЗСО, самих школярів і членів їхніх сімей. Важливим елементом проєкту є «шкільні спортивні консультанти», які проходять спеціальний курс підготовки для роботи в рамках проєкту. Вони раз на тиждень проводять для шкільних учителів годинний інструктаж, який присвячений фізичній активності, відповідають за організацію спортивних заходів двічі на рік і надають викладачам підтримку в питаннях популяризації фізичної активності й залучення до участі дітей з особливими потребами. Консультанти, як правило, виступають у ролі посередників між ЗЗСО й місцевою системою спортивних установ. Підготовка викладачів і консультантів здійснюється за допомогою матеріалів, опублікованих онлайн. Крім того, для заохочення занять спортом і фізичної активності серед школярів [4; 12]

Тривалість програми становила 22 тижні. Мета проєкту полягала в розширенні участі ЗЗСО, забезпеченні не менше ніж двох годин фізкультури на тиждень і залученні уваги освітньої значущості спорту як фактора розвитку та засобу реалізації особистості колективного потенціалу.

Латвійська мета проєкту «Спорт для всіх» (Sporto visa klase) полягає в зміцненні ролі спорту в житті суспільства, пробудженні в дітей інтересу до регулярних фізичних вправ і контролю впливу фізичної активності на стан їхнього здоров'я. Проєкт проводить Олімпійський комітет Латвії спільно з підприємствами й за фінансової участі Міністерства освіти та науки. Проєкт розпочатий у 2014 році й орієнтований на учнів 2–6-х класів.

Крім двох обов'язкових уроків фізичної культури на тиждень, учасникам проєкту пропонували щотижня відвідувати ще три факультативні заняття, що забезпечить виконання денної норми фізичної активності. Одне із цих занять буде спрямовано на загальну фізичну підготовку, друге – оволодіння навиками гри у футбол, а

третє – плаванню або фізичним вправам на свіжому повітрі. Моніторинг реалізації програми буде здійснюватися в межах дослідження, яке передбачає зіставлення таких параметрів, як антропометричні характеристики, режим харчування та сну, рівень мотивації, успішність і постава. Основна мета проєкту передбачає нарощування кількості учасників, щоб активний спосіб життя став нормою для найбільшої кількості школярів [5].

Литовський соціально-просвітницький проєкт «Давайте рухатись» (Judekim) являє собою довгострокову компанію з інформування людей про користь фізичної активності та спорту, присвячену насамперед популяризації здорового способу життя серед школярів. Основною ідеєю проєкту є обмін передовим досвідом між ЗЗСО й дитячими садками з поширення інформації про ефективні заняття фізкультурою. ЗЗСО рекомендується докладати більше зусиль для залучення батьків до загальних занять спортом і брати участь у конкурсі «Наш клас займається спортом», завантажуючи відповідні відеоматеріали на сайт проєкту. Одним зі складників проєкту, у реалізації якої бере участь Литовська асоціація вчителів фізкультури, є програма «10 найкращих уроків фізкультури – пряма трансляція», призначена для обміну успішним досвідом і поширення безлічі нових, оригінальних і творчих методик викладання фізкультури, що дають змогу пробудити в школярів інтерес до спорту. Ця компанія проводиться за фінансового сприяння Фонду підтримки спорту та фізичної культури й широко висвітлюється в ЗМІ. Завдяки тому що заняття транслюються в прямому ефірі на найпопулярнішій веб-платформі Литви (www.delfi.lt), їх може побачити велика аудиторія. У проєкті беруть активну участь визначні спортсмени, які переконують молодих людей у необхідності вести здоровий і спортивний спосіб життя [11].

У конкурсі «Наш клас займається спортом» у рамках проєкту щорічно брали участь близько 140 ЗЗСО, тоді як інші стежили за новинами та знайомилися з рекомендаціями щодо самостійної організації фізичної активності в режимі онлайн.

Люксембурзькі «Активні школи» – це проєкт, який спрямований на підвищення рівня фізичної активності серед учнів початкових шкіл. Він уперше проведений у трьох початкових школах країни в період з 2014 по

2016 роки, з 2016 року кількість таких ЗЗСО збільшилася до 10. Протягом першого року програми в ЗЗСО введена практика спортивних пауз, а другий рік передбачав також використання методики активного навчання. Учителям були видані безкоштовні комплекти дидактичних матеріалів і карток із вправами для різних блоків програми [7].

За моніторинг та оцінювання проєкту відповідав Університет Люксембургу. Результати оцінювання показали, що методика активного навчання застосовувалася від п'яти до десяти разів на тиждень, що свідчив про її популярність у вчителів та учнів. Це підтвердили й відгуки батьків, 60% яких заявили, що їхні діти стали отримувати більше задоволення від фізичних вправ і що атмосфера в класі, успішність і злагожденість роботи в колективі значно покращилися. Ці відповіді отримані в результаті спеціалізованого опитування [10].

Нідерландський проєкт «Спільне навчання, відмінні результати» (Samen leren, goed presteren) являє собою ситуаційне дослідження, у рамках якого аналізується досвід початкової школи в Гаазі, який передбачає в навчальному плані заняття фізкультурою та фізичну активність. У ЗЗСО проводять уроки фізкультури тривалістю три години на тиждень і виділяють додаткові години на заняття спортом, таким як: бойові мистецтва, теніс і волейбол. Програма також спрямована на підтримку фізичної активності школярів під час і після уроків. Шкільний двір спроектований так, щоб дітям було зручно й цікаво займатися спортом. Усі види фізичної активності розділені за рівнем змагальності й особистого контакту з урахуванням здібностей різних дітей [8].

Висновки. Визнаний у всіх державах Європи статус фізичного виховання як єдиного обов'язкового предмета шкільної програми спрямовано переважно на тілобудову, активізацію рухової активності, розвиток фізичних якостей і здоров'я.

Важливим завданням для теоретиків і практиків західноєвропейського фізичного виховання є пошук інноваційних шляхів залучення школярів до фізичної активності з використанням міжнародного досвіду організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Література:

1. Бенюська Л.Я. Євроінтеграційна перспектива реформування середньої освіти в Україні. URL: <http://ird.gov.ua/irdp/e20150702.pdf>.
2. Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук А.В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – початок XXI ст.): монографія. Дніпро, 2020. 259 с.
3. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи. Дрогобич, 2017. 138 с.
4. Vass Z., Boronyai Z., Csanyi T. European Framework of Quality Physical Education. *European Physical Education Association*. 2018. № 24.
5. Katsarova I. Physical education in EU schools. *Briefing*. 2016. № 6.
6. European Commission/EACEA/Eurydice. Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2013. 80 p.
7. Foster D. Physical education and sport in schools. *Briefing Paper*. 2018. Oct 10. № 6836. P. 34.
8. Youth Sport Trust. Survey of Secondary PE. Loughborough : Youth Sport Trust, 2018. URL: www.youthsporttrust.org/sec-survey.
9. Physical Education as a Subject in France (School Curriculum, Policies and Discourse): The Body and the Metaphors of the Engine-Elements Used in the Analysis of a Power and Control System during the Second Industrial Revolution

tion / J. Gleyse, Ch. Pigeassou, A. Marcellini, E. De Léséleuc, G. Bui-Xuân. *Sport, Education and Society*, Taylor Francis (Routledge). 2016. Jun 21. № 7 (1). P. 5–23.

10. Hardman K. et al. World-wide survey of school physical education: final Report. Paris, France : UNESCO, 2014. P. 131.

11. Sami R. Yli-Piipari. Physical Education Curriculum Reform in Finland. *Quest*. Oct 2015. № 35. DOI: 10.1080/00336297.2014.948688.

12. Cooper K.H., Greenberg J.D., Castelli D.M., Barton M., Martin S.B., Morrow Jr. JR. Implementing Policies to Enhance Physical Education and Physical Activity in Schools. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2016. № 87 (2). P. 133–140. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2016.1164009>.

References:

1. Benovska, L.Ya. Yevrointehratsiina perspektyva reformuvannia serednoi osvity v Ukraini [European integration perspective of secondary education reform in Ukraine]. URL: <http://ird.gov.ua/irdp/e20150702.pdf> [in Ukrainian].

2. Moskalenko, N.V., Yakovenko, A.V. & Sydorchuk, A.V. (2020). Fizychnе vykhovannia shkoliariv u zarubizhnykh krainakh (XX st. – pochatok XXI st.) [*Physical education of schoolchildren in foreign countries (XX century – beginning of XXI century)*]: [monograph]. Dnipro. 259 p. [in Ukrainian].

3. Turchik, I.Kh. (2017). Fizychnе vykhovannia i sport u shkilnii osviti Yevropy [*Physical education and sports in school education in Europe*]. Drohobych. 138 p. [in Ukrainian].

4. Vass, Z., Boronyai, Z. & Csanyi, T. (2018). European Framework of Quality Physical Education. *European Physical Education Association*. 24 p. [in English].

5. Katsarova, I. (2016). Physical education in EU schools. *Briefing*. November. 6 p. [in English].

6. European Commission/EACEA/Eurydice. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 80 p. [in English].

7. Foster, D. (2018) *Physical education and sport in schools*. Briefing Paper. October 10; No 6836. 34 p. [in English].

8. Youth Sport Trust. (2018). *Survey of Secondary PE*. Loughborough: Youth Sport Trust. URL: www.youthsporttrust.org/sec-survey. [in English].

9. Gleyse, J., Pigeassou, Ch., Marcellini, A., De Léséleuc, E. & Bui-Xuân, G. (2016) *Physical Education as a Subject in France (School Curriculum, Policies and Discourse): The Body and the Metaphors of the Engine—Elements Used in the Analysis of a Power and Control System during the Second Industrial Revolution*. Sport, Education and Society, Taylor Francis (Routledge). June 21. Vol. 7 (1). Pp. 5–23 [in English].

10. Hardman, K. (2014). *World-wide survey of school physical education: final Report*. Paris, France: UNESCO. 131 p. [in English].

11. Sami, R. Yli-Piipari. (2015). *Physical Education Curriculum Reform in Finland*. Quest. October. 35 p. DOI: 10.1080/00336297.2014.948688. [in English].

12. Cooper, K.H., Greenberg, J.D., Castelli, D.M., Barton, M., Martin, S.B. & Morrow, Jr. JR. (2016). Implementing Policies to Enhance Physical Education and Physical Activity in Schools. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 87 (2). Pp. 133–140. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2016.1164009> [in English].

ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Балашов Дмитро Іванович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7573-6598
Scopus Author ID: 57210325676
Researcher ID: AAB-4872-2020

Стасенко Олексій Анатолійович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка
ORCID ID: 0000-0001-6112-4363

Принципи нової освітньої системи передбачають зміну підходів до навчання й виховання студентів у напрямі розбудови професійної мотивації на основі гуманізації та демократизації освітнього процесу. Однак ці принципи неповністю впроваджені в практичну діяльність викладачів кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти. Це негативно впливає на загальний рівень знань і практичних навичок із фізичної культури серед студентів. Необхідно збільшити вимоги до національного виховання студентів і забезпечити належне організаційно-методичне супроводження процесу фізичного виховання. Це дасть змогу узгодити особистісні цінності й оздоровчу спрямованість як важливий складовий елемент системи, яка формує сучасну стратегію гармонійного виховання студентської молоді та сприятиме досягненню мети формування здорової особистості.

У студентів недостатньо сформовані ціннісні орієнтації щодо навчального предмета «Фізичне виховання». Це можна підтвердити такими ознаками: низьким ранговим становищем у системі особистісних цінностей, низькою оцінкою якості викладання предмета «Фізичне виховання» студентів, наявністю негативних емоцій у великій кількості студентів під час занять фізичними та спортивними вправами, а також відсутністю або недостатньою сформованістю основних мотивувальних факторів для активності студентів на заняттях із фізичного виховання.

Організація фізичного виховання студентів зумовлена змінами в економічній системі, зокрема переходом до ринкової економіки, політичною й управлінською системами, а також ціннісно-ідеологічним контекстом, де відбуваються освітні процеси, у тому числі в галузі системи підготовки педагогічних кадрів.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, фізична культура, заклад вищої освіти.

Balashov Dmytro, Stasenko Oleksii. Characteristics of the Value and Motivation Sphere of Students in the Process of Physical Education

The principles of the new educational system advocate for a shift in approaches to teaching and educating students, emphasizing the construction of professional motivation through the humanization and democratization of the educational process. However, these principles have not been fully integrated into the practical activities of physical education departments in higher education institutions. This shortfall negatively impacts the overall level of knowledge and practical skills in physical culture among students. There is a need to elevate the expectations for the national education of students and ensure proper organizational and methodical support for the process of physical education. This will enable the alignment of personal values and a health-oriented approach as crucial elements in the system that shapes a contemporary strategy for the holistic education of student youth, contributing to the goal of forming a healthy personality.

Students exhibit insufficiently developed value orientations regarding the educational subject "Physical Education". This is evidenced by various indicators, including a low-ranking position in the system of personal values, a diminished assessment of the quality of teaching the subject "Physical Education" by students, the prevalence of negative emotions among a significant number of students during physical and sports classes, and the absence or inadequate formation of key motivating factors for student activity in physical education classes.

The organization of students' physical education is influenced by changes in the economic system, specifically the transition to a market economy, political and administrative systems, and the value-ideological context in which educational processes occur, particularly in the field of training pedagogical personnel.

The purpose of this study is to theoretically justify the development of the value-motivational sphere of students in the process of physical education.

Key words: physical education, student, physical culture, higher education institution.

Вступ. Соціально-економічні зміни в Україні та її інтеграція в європейське суспільство вимагають наявності висококваліфікованих фахівців нового рівня. Це призводить до зростання кількості наукових дослід-

джен, спрямованих на вирішення проблем фізичного виховання в контексті підготовки фахівців різних спеціальностей [1; 4].

Одним із найбільш важливих завдань є питання педагогічного забезпечення процесу фізичного виховання засобами, які сприяють підвищенню мотивації до професійної діяльності й формуванню національних і духовних цінностей. Від успішного поєднання цих аспектів залежить підвищення ефективності підготовки спеціалістів [3].

Теоретичний аналіз наукових досліджень підтверджує, що цінності й ціннісні орієнтації, впливаючи на мотивацію студентів, є основою для формування їхніх життєвих поглядів. Ціннісні орієнтації визначають спрямованість їхньої діяльності, що підкреслює важливість утвердження стійких цінностей для формування особистості. Цінності є стійкими складниками особистісної структури, представляючи психологічні уявлення про те, що має значення для суб'єкта [5].

Фізична культура й соціально-культурний досвід, набуті у сфері суспільної діяльності, є ефективними засобами формування цінностей і мотивів у студентів. Цей досвід відображено в національних і регіональних традиціях, звичаях і спортивних досягненнях минулого. Культурно-історична спадщина як духовно-виховний засіб значущо впливає на формування ціннісно-мотиваційної сфери особистості [6]. Проте, незважаючи на широкий спектр досліджень щодо специфіки фізичного виховання студентів різних спеціальностей, деякі аспекти розвитку їхньої ціннісно-мотиваційної сфери залишаються невивченими.

Матеріали та методи. У процесі дослідження ми використовували теоретичний аналіз науково-методичної літератури, порівняння й узагальнення отриманих даних, спостереження, бесіда, педагогічний експеримент, опитування.

До участі в педагогічному експерименті залучено студентів Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, а саме: студентів Навчально-наукового інституту педагогіки та психології (НН ІПП), Навчально-наукового інституту історії, права та міжнародних відносин (НН ІПМВ) і фізико-математичного факультету (ФМФ). Загальна кількість респондентів – 60 студентів.

Результати. Однією з найбільш актуальних тем є збереження й підтримка ціннісного ставлення та мотивації студентів педагогічних університетів до навчальних предметів основного навчального циклу. Це зумовлено тим, що ставлення майбутніх учителів до власного здоров'я та їхнє ставлення до фізичного навчання під час навчання впливає на їхню професійну працездатність у майбутньому.

Позитивна позиція вчителя щодо фізичної культури та спорту, незалежно від того який предмет він викладає, є важливим прикладом для учнів і впливає на їхні уподобання й переконання. Участь учителя разом з учнями в спортивних змаганнях та інших фізичних заходах є значущим елементом формування позитивних взаємин та ефективним методом виховання.

Саме тому сьогодні важливим є вивчення ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання. У проведеному дослідженні ця проблема аналізувалася з декількох ракурсів, що дало можливість охопити різні важливі аспекти цього питання.

Дослідження дало змогу встановити, що з обраної вибірки студентів мотив «набуття знань» (прагнення отримати знання, зацікавленість у їх накопиченні) є домінуючим у 20,5 % опитаних, «оволодіння професією (прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості) – у 38,8%, «отримання диплома» (прагнення отримати диплом за формального засвоєння знань, у тому числі обхідні шляхи під час складання екзамену) – 40,7% респондентів.

Уявлення про особистість людини дає аналіз її загальних інтересів щодо її життєдіяльності. Студентам було поставлене питання: «Що цікавить Вас у вільний від навчання час?»

Рейтинг видів занять має суттєві відмінності в студентів певних спеціальностей університету. Характерним є те, що в студентів Навчально-наукового інституту педагогіки та психології (НН ІПП) у вільний від навчання час на першому місці стоїть спілкування з друзями (55,9%); студенти фізико-математичного факультету (ФМФ) на перше місце ставлять спортивну діяльність (45,8%). При цьому вони віддають перевагу таким видам спорту, як волейбол і футбол.

Друге місце в захопленнях студентів посідає спілкування в соціальних мережах (серед них – Instagram, Facebook, Twitter, TikTok). Це характерно для більшості представників досліджуваних спеціальностей (94%). У всіх студентів на третю позицію виходить «слухання музики». У респондентів ФМФ відвідування закладів активного відпочинку посідає дев'яте місце в рейтингу занять (17,9%), тоді як у студентів НН ІПП цей вид проведення дозвілля – на четвертому місці (23,8%). Багато уваги респонденти приділяють технічним інноваціям, серед яких – засоби мобільного зв'язку.

Студенти розглядають поняття «заняття фізичними вправами» виключно з фізичною досконалістю й загартовуванням. Однак за цих обставин не враховується, що особа, котра має обмежену фізичну працездатність, певні вади, які набуті з різних причин, може бути більш умотивованою до покращення свого фізичного стану, навіть досягати певних спортивних успіхів, на відміну від здорових людей.

На нашу думку, у розрізі досліджуваної проблематики доцільно ще й розглядати культуру здоров'я студентів, культуру їхньої фізичної досконалісті. Поняття «культура» (лат. «cultura») перекладається як «обробка», «перетворення» в діяльності. Щодо фізичної культури, то варто вбачати таке визначення, як діяльність, спрямована на зміну, перетворення й формування фізичного потенціалу самої людини [5].

Вивчення сформованості знань із фізичного виховання дає змогу дійти висновку про недостатній рівень обізнаності студентів у цій сфері. Так, для більшості опитаних (50,2%) характерним є низький рівень знань із фізичної культури, середній рівень виявлений

у 38,1% і високий – в 11,7% студентів. Їхні уявлення в цій сфері суспільного життя базуються переважно на практичному досвіді й меншою мірою – на здобутих теоретичних знаннях.

Згідно з уявленнями про зовнішні дані й фізичні якості, усвідомлення тілесності та його оцінка поєднуються з раціональним розумінням і слугують регулятором поведінки особистості, спрямованим на підтримку здоров'я.

З'ясовано, що за низького рівня фізичної підготовленості студентам притаманна неадекватна оцінка своїх фізичних можливостей. Ці факти ми отримали під час проведення авторської анкети. На питання «Як ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?» 44% дали відповідь «висока», 23,8% – «середня», 32,2% респондентів відповіли «низька».

Показник високої самооцінки міцно корелює з низьким рівнем мотиву занять фізичними вправами. Це підтверджує думку авторів, що програма підготовки у ЗВО мало сприяє формуванню реалістичних уявлень про фізичний розвиток, фізичні якості, фізичну підготовленість.

Зниження показників оцінки фізичної активності й фізичних якостей, підвищена самооцінка зменшують важливість оздоровчого та виховного ефекту занять, позаяк студенти не можуть оцінити внесок вправ у комплекс оцінок власних можливостей і здібностей.

Установлено, що для більшості респондентів характерні егоїстично-престижні цінності під час навчання у ЗВО – 63,8%, духовно-моральні цінності притаманні 36,2% опитаних.

Якісні характеристики ціннісної сфери становлення майбутніх педагогів мають діагностовані показники студентів закладів вищої освіти, які отримані з анкет.

З'ясовано, що студенти НН інституту педагогіки та психології у власному професійному розвитку на перше місце поставили таку якість, як «дотримання здорового способу життя»; на друге місце – «заняття улюбленим видом спорту»; на третьому місці така характеристика, як «відвідування лекцій і семінарів з базових предметів професійного формування»; на четвертому – «осягнення високого рівня фізичного здоров'я і його підтримка впродовж життя»; на п'ятій позиції – «гармонійність фізичного і духовного розвитку»; на шостій – «оволодіння широким колом рухових умінь і навичок»; «теоретичні знання, професійна освіченість» посідають у них 7–8-е місця.

Уявлення про важливі фізичні якості студентів НН інституту історії, права та міжнародних відносин представлено так: перше місце – «оволодіння широким колом рухових умінь і навичок»; друге – «знання про вплив фізичних вправ на організм людини»; третє – «дотримання правил ЗСЖ»; четверте місце відводиться «гармонійності фізичного й духовного розвитку людини», п'яте – «заняття улюбленим видом спорту»; шосте – «уміння самому складати заняття»; тільки на сьомій позиції – «регулярність самостійних занять фізичними вправами».

Одна із цілей під час навчання на факультеті – досягнення високого рівня фізичного здоров'я та підтримка

його впродовж тривалого періоду життя – у них залишається на одному з останніх місць, що свідчить про виховання цієї професійної цінності.

Більш гармонійно характеризують пріоритетні цінності формування здоров'я студенти фізико-математичного факультету. Серед основних п'яти цінностей фактично представлені мета й засоби фізичної культури. На перших трьох позиціях, відповідно, указуються «гармонійність у професійному становленні фізичного й духовного розвитку людини», «дотримання правил ЗСЖ», «заняття спортом». Далі, що дуже важливо, розташована потреба в систематичних заняттях фізичними і спортивними вправами самостійно й досягнення високого рівня фізичного здоров'я та підтримка його тривалий проміжок часу.

Таке уявлення про фізичну культуру і спорт у студентів цього закладу, імовірно, пов'язано з тим, що вони мають чітку позицію щодо майбутнього професійного розвитку, розуміють, що для досягнення ефекту необхідні самостійні заняття з базових предметів навчання.

Після педагогічного експерименту можна говорити про індіферентне ставлення більшої кількості студентів до фізичного виховання, розвитку професійно важливих знань, сформованості цінностей здоров'я і формування здорового устрою в житті. Відсутність зацікавленості призводить до частих пропусків занять із фізичного виховання на факультетах (близько 62% студентів). У таких респондентів відсутня власна цільова установка в процесі фізичного виховання, окрім отримання заліку з дисципліни. Ця ситуація сприяла глибшому вивченню потреб, мотивів, інтересів, особистісних і типологічних характеристик студентів для з'ясування причин їхньої професійної інертності.

Аналіз результатів дослідження дає змогу виділити низку зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування цінностей студентів.

До зовнішніх факторів належать умови життя студентів, які пов'язані не тільки з місцем проживання (у гуртожитку чи з батьками), а й матеріальне забезпечення, оскільки за рейтингом потреби в забезпеченні свого майбутнього, у покращенні свого матеріального становища знаходяться серед пріоритетних.

Умови життя, матеріальне забезпечення тісно пов'язані зі способом життя, тобто з тим, що можуть дозволити собі студенти у вільний від навчання час, – це спілкуватися з друзями, грати в комп'ютерні ігри, відвідувати дискотеку та заробляти гроші. Заняття спортом пов'язані зі спеціалізацією, яка проводиться в умовах навчального процесу, і з бажанням займатися обраним видом спорту поза межами навчального закладу з метою вдосконалення форми тіла, покращення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості.

На формування стійкого позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як невід'ємного складника способу життя впливають учителі, батьки, спортивна школа, у якій молода людина займалася, і мікросередовище (друзі).

Любов до занять фізичними вправами формується з дитинства. Згідно з дослідженнями авторів [2; 5], зна-

чний внесок у формування здорового способу життя, культури здоров'я роблять учителі фізичної культури, вихователі, батьки, які сприяють (або не сприяють) захопленню дітей фізичними вправами, і дотримання правил ЗСЖ. Суттєва роль (до 31%) у формуванні інтересу молоді до правил ЗСЖ відіграє інтернет, соціальні мережі, преса й телебачення.

Результати проведеного дослідження підтверджують низький рівень загальної фізичної підготовки студентів, що виявляється в їхніх теоретичних знаннях, мотивах, цінностях, а також у недостатньому рівні фізичної активності. Це впливає на сприйняття власної особистості й фізичного здоров'я, яке, згідно з результатами дослідження, нижче за безпечні норми.

Висновки. Дослідження виявляє, що більшість студентів (50,2%) мають обмежені знання про фізичне виховання, у 38,1% рівень обізнаності середній, а в 11,7% – високий. Їхнє уявлення в цій галузі базується переважно на практичному досвіді та менше на теоретичних знаннях. За низького рівня фізичної підготовки студенти мають позитивну оцінку своїх спортивних можливостей і високий рівень самооцінки. Основними мотивами фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти є покращення фізичного здоров'я, підвищення фізичної підготовки й належна тілобудова. На їхнє ставлення до фізичної культури впливають такі основні фактори, як обмежений час, відсутність спортивних закладів і потрібних секцій, втома та погіршення здоров'я.

Література:

1. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11. С. 14–19.
2. Венглярський Г. Шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у вищій школі. *Вісник Технологічного університету Поділля*. 2002. № 5. Ч. 3 (48). С. 16–19.
3. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів : навчальний посібник. Житомир : Рута, 2014. 306 с.
4. Дутчак М.В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : збірник наукових праць. Рівне : Ліста, 1999. С. 158–162.
5. Смакула О.А. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 19 с.
6. Стасюк Р.М. Мотиваційна сфера підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Вісник Чернігівського ДПУ ім. Т.Г. Шевченка*. 2009. Вип. 64. С. 592.

References:

1. Blavt O.Z. (2012) Informatyvni pokaznyky rivnia fizychnoho zdorovia ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ [Informative indicators of the level of physical health and physical fitness of students of higher educational institutions]. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. № 11. S. 14–19 [in Ukrainian].
2. Venhliarskyi H. (2002) Shliakhy optymizatsii navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia u vyshchii shkoli [Ways to optimize the educational process in physical education in higher education]. *Visnyk Tekhnolohichnoho universytetu Podillia. Khmelnytskyi – Bulletin of the Technological University of Podillia. Khmelnytskyi*. № 5, Ch. 3 (48). S. 16–19 [in Ukrainian].
3. Hryban H.P. (2014) Metodychna systema fizychnoho vykhovannia studentiv [Methodical system of physical education of students]: navch. posibnyk. Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta», 306 s. [in Ukrainian].
4. Dutchak M.V. (1999) Osnovni aspekty reformuvannia systemy fizychnoho vykhovannia v Ukraini [Main aspects of reforming the system of physical education in Ukraine]. *Kontseptsiiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini – The concept of development of the field of physical education and sports in Ukraine: zb. nauk. pr. Rivne* : Lista, S. 158–162 [in Ukrainian].
5. Smakula O.A. (2004) Formuvannia tsinnisnoho stavlennia maibutnikh uchyteliv do fizychnoi kultury [Formation of value attitude of future teachers to physical culture]: Avtoref. dys. na zdobuttia nauk. zvannia kand. ped. nauk: 13.00.04. K., 19 s. [in Ukrainian].
6. Stasiuk R.M. (2009) Motyvatsiina sfera pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vykhovannia u vyshchomu navchalnomu zakladi [The motivational sphere of increasing the effectiveness of physical education in a higher educational institution]. *Visnyk Chernihivskoho DPU im. T.H. Shevchenka – Herald of the Chernihiv DPU named after T.G. Shevchenko*. Vyp. 64. S. 592 [in Ukrainian].

КОМПЛЕКСНЕ ОЦІНЮВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 5 І 6 РОКІВ ВІДПОВІДНО ДО ВІКОВОЇ І СТАТЕВОЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ

Бермудес Діана Валеріївна,

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8020-4721
Scopus Author ID: 57210311570
ResearcherID: AAJ-8179-2020

Негативні виклики сьогодення: тривала пандемія, війна, вимушене перебування дітей удома перед екранами моніторів комп'ютерів, лише дистанційна можливість навчання, зменшення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження – призвели до підвищення нервово-емоційного напруження, значно обмежили в рухах і знизили фізичний розвиток дошкільнят. Особливого значення для дітей дошкільного віку є розвиток координаційних здібностей, адже саме вони сприяють оволодінню, засвоєнню більшості рухових навичок дитьми й беруть участь в управлінні рухами. Тому питання комплексного оцінювання координаційних здібностей дітей 5 і 6 років є важливим необхідним складником у навчально-тренувальному процесі.

Під час дослідження використано такі матеріали й методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової й методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Педагогічний експеримент передбачав дослідження й оцінювання розвитку координаційних здібностей акробатів відповідно до вікової (5 і 6 років) і статевої (дівчатка й хлопчики) диференціації, які тривалий час перебувають в умовах негативних викликів сьогодення: тривалої пандемії й війни. Педагогічний експеримент проведено на базі двох дитячо-юнацьких спортивних шкіл Сумської області: загалом у педагогічному тестуванні взяли участь 40 акробатів групи початкової підготовки: 20 дівчаток і 20 хлопчиків віком 5 і 6 років.

За результатами педагогічного експерименту можна зазначити, що більшість акробатів групи початкової підготовки мають нижчий за середній і низький рівень розвитку координаційних здібностей. Отже, необхідно створювати такі умови на тренувальних заняттях, які б сприяли покращенню розвитку координаційних здібностей спортсменів-акробатів і, як результат, підвищенню їхньої координаційної підготовленості.

Ключові слова: координаційні здібності, акробати, оцінювання фізичних здібностей, диференціація.

Bermudes Diana. Comprehensive Assessment of Coordination Abilities in 5- And 6-Year-Old Children, Taking Into Account Age and Gender Differentiation

Negative challenges of today: prolonged pandemic, war, children's forced stay at home in front of computer screens, only remote learning options, and a decrease in the volume and intensity of physical activity have led to increased emotional tension, significantly restricted movement, and reduced physical development in preschoolers. The development of coordination abilities is particularly crucial for preschool children as they contribute to the acquisition of most motor skills by children and play a role in motor control. Therefore, the comprehensive assessment of coordination abilities in 5- and 6-year-old children is an essential component of the educational and training process.

The research employed the following materials and research methods: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, pedagogical testing, and methods of mathematical statistics. The pedagogical experiment involved studying and evaluating the development of coordination abilities in acrobats, considering age (5 and 6 years) and gender (girls and boys) differentiation, who have been facing the challenges of the prolonged pandemic and war. The pedagogical experiment was conducted at two children's and youth sports schools in the Sumy region.

In total, 40 acrobats from the initial training group participated in the pedagogical testing: 20 girls and 20 boys aged 5 and 6 years. According to the results of the pedagogical experiment, it can be noted that the majority of acrobats in the initial training group have a below-average and low level of development of coordination abilities. Therefore, it is necessary to create conditions in training sessions that would contribute to the improvement of the development of coordination abilities in acrobat athletes and, as a result, enhance their coordination preparedness.

Key words: coordination abilities, acrobats, assessment of physical abilities, differentiation.

Вступ. У Законі України «Про дошкільну освіту» одним із важливих принципів дошкільної освіти є «єдність розвитку, виховання, навчання і оздоровлення дітей», оскільки саме підрастаюче покоління являє собою майбутній потенціал України [1].

Необхідність у вдосконаленні процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку виникла внаслідок погіршення останнім часом стану їхнього здоров'я та фізичної підготовленості. Сьогодні більшість дітей,

які розпочинають навчання в школі, є фізично не готовими до нього. Така ситуація спричинена негативними викликами сьогодення: тривалою пандемією, війною. Вимушене перебування дітей удома перед екранами моніторів комп'ютерів, лише дистанційна можливість навчання, зменшення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження призвели до підвищення нервово-емоційного напруження, значно обмежили в рухах і знизили фізичний розвиток дошкільнят.

Особливого значення для дітей дошкільного віку набуває розвиток координаційних здібностей, адже саме вони сприяють оволодінню й засвоєнню більшої частини рухових навичок дітьми, беруть участь в управлінні рухами. Чим більшим запасом рухів на координацію будуть володіти діти з раннього віку, тим ширше в них буде база для оволодіння новими формами рухової діяльності в подальшому.

Експериментальні дослідження свідчать про те, що найбільш виражене підвищення більшості показників координаційних здібностей відмічається у віковий період від 4 до 6 років. Тому саме в цей період доцільно використовувати спеціальні навчальні завдання для цілеспрямованого виховання координаційних здібностей [6; 7].

Потужним засобом розвитку координаційних здібностей для дітей 5–6 років є акробатичні вправи. По-перше, акробатичні вправи є ефективним засобом впливу на розвиток функцій вестибулярного аналізатора, який бере участь в управлінні рухами. По-друге, вони сприяють розвитку координаційних здібностей. Акробатичні вправи пов'язані з постійною зміною положення тіла і його частин у просторі й так сприяють розвитку здібності до орієнтування в просторі, утримання рівноваги, диференціювання власних м'язових зусиль тощо [2].

У зв'язку з вищезазначеним, питання комплексного оцінювання координаційних здібностей дітей 5 і 6 років є важливим необхідним складником для подальшого впровадження засобів акробатики з метою вдосконалення навчально-тренувального процесу початкової групи.

Матеріали та методи. Для комплексного оцінювання координаційних здібностей дітей 5 і 6 років застосовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової й методичної літератури (для вивчення питання основних дефініцій, видів, методів та оцінювання координаційних здібностей і для добору батареї тестових завдань для комплексного оцінювання координаційних здібностей акробатів групи початкової підготовки дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) відповідно до вікової і статевої диференціації); педагогічний експеримент; педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Проведення педагогічного експерименту передбачало дослідження й оцінювання розвитку координаційних здібностей акробатів групи початкової підготовки ДЮСШ відповідно до вікової (5 і 6 років) і статевої (дівчатка й хлопчики) диференціації, які тривалий час перебувають в умовах негативних викликів сьогодення: тривалої пандемії й війни. Педагогічний експеримент проведено на базі двох дитячо-юнацьких спортивних шкіл Сумської області: Комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 2 м. Суми», відділення спортивної акробатики, і Комунального позашкільного навчального закладу «Охтирська дитячо-юнацька спортивна школа», відділення спортивної акробатики, м. Охтирка. Загалом у педагогічному тестуванні взяли участь 40 акробатів

групи початкової підготовки: 20 дівчаток і 20 хлопчиків віком 5 і 6 років. Результати проведеного педагогічного експерименту є основою подальшого впровадження засобів акробатики для вдосконалення навчально-тренувального процесу групи початкової підготовки в дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ).

Під час проведення досліджень у сфері фізичного виховання і спорту велику роль відіграє оцінювання рівня розвитку фізичних якостей. Основним найпоширенішим методом такого оцінювання сьогодні є метод тестування.

Аналіз методичної літератури з питань оцінювання рівня розвитку рухових здібностей дав змогу здійснити добір батареї тестових завдань для більш комплексного аналізу розвитку координаційних здібностей дівчаток і хлопчиків 5 і 6 років. Добір тестових завдань здійснювався з урахуванням диференціації вікових і статевих особливостей акробатів групи початкової підготовки, їхньої рухової підготовленості. Усі тестові завдання мали теоретичне обґрунтування й перевірені практикою дошкільного фізичного виховання.

Ми відібрали й запропонували для виконання акробатами групи початкової підготовки ДЮСШ 15 рухових тестів для визначення таких видів координаційних здібностей:

1. Здібність до диференціювання параметрів рухів:

– просторово-часових:

1) човниковий біг 3x10 м;

2) човниковий біг 3x10 м з оббіганням кубиків.

– просторово-динамічних:

1) метання м'яча в ціль;

2) підкидання й ловля м'яча.

2. Здібність до координуваності рухів:

– здібність до перебудови рухової діяльності: переключення з одного руху на інший;

– здібність до погодження рухових дій:

1) лазіння по гімнастичній стінці;

2) стрибки на скакалці.

– здібність до навчання рухам: запам'ятовування й повторення поєднання рухів руками, ногами, тулубом;

– швидкість реакції: відбивання м'яча від підлоги.

3. Здібність до утримання рівноваги:

– статичної:

1) тест 1: фіксування положення – носок ноги, що стоїть позаду, приставлений упритул до п'ятки ноги, що стоїть попереду;

2) тест 2: фіксування положення – стійка на одній нозі, інша опирається на голілку опорної.

– динамічної: ходьба навшпиньки по прямій лінії;

– статокінетичної (вестибулярної): обертання головою (проба Яроцького).

4. Здібність до орієнтації в просторі:

1) проповзання в обруч, що котиться;

2) ходьба по прямій лінії із заплющеними очима.

Результати. Під час теоретичного аналізу наукової й методичної літератури вивчено питання основних дефініцій, проаналізовано, що до розуміння поняття координаційних здібностей різні автори пропонують

неоднакові підходи. З'ясовано, що координацію розглядають як окрему фізичну якість – спритність, тобто координаційні здібності визначаються як основа спритності (М.О. Бернштейн, В.А. Товт, Б.М. Шиян та ін.) або координаційні здібності розглядають як комплексну фізичну якість, яка складається з відносно самостійних компонентів, при цьому спритність розглядається як один із видів координаційних здібностей і часто визначається як координованість рухів (М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов, Л.П. Сергієнко та ін.) [6; 7].

Визначено, що, розглядаючи координаційні здібності як комплексну рухову якість, у процесі впливу на її розвиток необхідно звертати увагу на кожний із її компонентів, а саме: здібність до диференціювання (оцінки й регуляції) параметрів рухів (динамічних, просторових, часових); здібність до орієнтування в просторі; здібність до довольного розслаблення м'язів; здібність до збереження рівноваги (статичної, динамічної); почуття ритму; координованість рухів.

Також у ході теоретичного аналізу встановлено загальні закономірності розвитку координаційних здібностей: систематичне поповнення рухового досвіду новими формами рухової координації або введення фактору незвичайності під час виконання звичних дій [7].

Досліджено, що серед основних методів оцінювання координаційних здібностей розрізняють такі: апаратні методи й метод тестування. До апаратних (інструментальних) методів вимірювання координаційних здібностей зарахують хронометрію, динамоміографію, електроміографію, електроміометрію, хронорефлексометрію, вестибулометрію, кінестезіометрію, термометрію тощо. В умовах тренувальних занять традиційно поширеним і доступним методом оцінювання координаційних здібностей є метод тестування.

Узагальнення досліджень різних авторів виявило, що жоден із комплексних тестів не дає можливості отримати точні характеристики розвитку окремих координаційних здібностей, тому доцільно спеціально здійснювати добір рухових тестів для визначення кожного виду координаційних здібностей окремо. Визначено, що добір тестів для оцінювання координаційних здібностей дітей дошкільного віку повинен здійснюватися з урахуванням їхніх вікових і статевих особливостей і фізичних можливостей [3; 4; 5].

За результатами тестування визначено, що здібність до диференціювання просторово-часових параметрів відповідає нормі в 41% хлопчиків 5 років і лише 21,8% дівчаток. Із результатом норми цей тест виконали 23,7% хлопчиків 6 років і 18,5% дівчаток 6 років. Загалом серед всіх досліджуваних виконали тест із результатом норми тільки 24% дітей, що свідчить про недостатній розвиток досліджуваного виду координаційних здібностей. Визначено, що в період із 5 до 6 років спостерігається позитивна динаміка розвитку здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів як у хлопців, так і дівчат, що свідчить про те, що період із 5 до 6 років є сприятливим для впливу на розвиток цього виду координаційних здібностей.

За результатами тестування здібності до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів встановлено, що 46,1% хлопчиків і 53,1% дівчат 5 років і 28,9% хлопців і 40,7% дівчат 6 років виконали цей результат із показниками норми. Визначено, вікове збільшення середніх показників метання м'яча в ціль спостерігається лише в хлопців, у дівчат збільшення показників за цим тестом не спостерігається.

За результатами тесту «Підкидання й ловля м'яча» досліджено, що серед хлопців 5 років виконали тест із результатом норми 25,6%, дівчат – 31,2%. Серед акробатів 6 років із результатом норми тест виконали 36,8% хлопців і 25,9% дівчат. Вікове збільшення середніх показників відбувається як у хлопців, так і в дівчат майже рівномірно. За результатами тестування визначено, що існує позитивна динаміка розвитку здібності до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів у віковий період від 5 до 6 років як у хлопців, так і в дівчат.

За результатами тестування здібності до погодження рухових дій визначено, що показник тесту «Лазіння по гімнастичній стінці» в усіх вікових групах більший за нормативний: хлопчики 5 років – 58,9% і хлопчики 6 років – 47,4%. Найкращі результати відповідно до нормативного показника мають дівчатка 5 та 6 років (71,8% і 81,5% відповідно). За тестом «Стрибки на скакалці» визначено, що показники більшості хлопців не відповідають нормативним вимогам, у дівчат показники знаходяться на рівні, нижчому за норму, а результати норми за цим тестом мають 43,7% дівчат 5 років і 29,6% 6 років.

За результатами тестування здібності до навчання рухів визначено, що показники майже однакові в акробатів усіх вікових періодів, лише незначна кількість спортсменів виконала тест без помилок: 5,5% хлопців та 11,2% дівчат. Вагомий відсоток дітей виконали тест із двома та більше помилками: 76,7% хлопців і 70% дівчат, що свідчить про недостатній розвиток у більшості дітей цього виду координаційних здібностей.

Результати оцінювання швидкості виявили, що кількість акробатів, які виконали тест із результатом у межах норми, у хлопчиків вікової групи 5 років – 20,5%, 6 років – 9,6%. Серед дівчат із результатом норми тест виконали, відповідно, по вікових групах – 21,8%, 7,4%.

Тестування здібності до збереження статичної рівноваги у віковій групі хлопців 5 років відповідають нормативним показникам у 74,3% і 31,6% у хлопчиків 6 років. Результати дівчат за цим тестом дещо вищі за результати хлопців і становлять у дівчат 5 років середній час виконання тесту 78%, 6 років – 59%.

Лише незначна кількість акробатів виконала тест щодо визначення здібності до збереження рівноваги під час виконання динамічних вправ без помилок (19,2% хлопців і 15,9% дівчат). Більшість дітей (55,5% хлопців і 60,7% дівчат) виконали тест із двома та більше помилками, що становить незадовільний результат. Проведене нами дослідження свідчить, що показники за цим тестом майже не відрізняються по вікових групах, не спостерігається ані позитивної, ані негативної дина-

міки розвитку цього виду координаційних здібностей у дітей.

Результати оцінювання рівня розвитку вестибулярної стійкості виявили нормативні вимоги в 30% хлопців і 33,6% дівчат. Із загальної кількості акробатів групи початкової підготовки тест із результатом норми виконали 31,6% дітей. У хлопчиків і дівчаток показники вестибулярної стійкості майже однакові. Також не спостерігається підвищення чи зниження цих показників із віком.

Оцінювання розвитку здібності до орієнтації в просторі за допомогою двох тестів виявило, що з усіх дітей 5 років тест виконали 25,6% хлопчиків і 28,1% дівчаток, у віковій групі 6 років – 18,4% хлопчиків і 25,9% дівчаток. Незначна кількість акробатів групи початкової підготовки (9,6% хлопців і 10,3% дівчат) виконали тест без помилок і мають достатній рівень розвитку здібності до орієнтації в просторі, більшість же дітей (65% хлопців

і 63,5% дівчат) виконали тест із двома та більше помилками, що свідчить про низький рівень розвитку цього виду координаційних здібностей дошкільників.

Висновки. За результатами педагогічного експерименту, основним методом якого було педагогічне тестування, можемо зазначити, що більшість акробатів групи початкової підготовки мають нижчий за середній і низький рівень розвитку координаційних здібностей. Отже, необхідно створювати такі умови на тренувальних заняттях, які б сприяли покращенню розвитку координаційних здібностей спортсменів-акробатів і, як результат, підвищенню їхньої координаційної підготовленості.

За результатами проведеного педагогічного експерименту й подальшого впровадження засобів акробатики розроблено комплекси акробатичних вправ із використанням гімнастичного батуту для розвитку координаційних здібностей і вдосконалення навчально-тренувального процесу групи початкової підготовки в ДЮСШ.

Література:

1. Про дошкільну освіту : Закон України. Ст. 6. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>.
2. Пангелова Н. Напрямки удосконалення змісту та організації фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 1. С. 40–42.
3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
5. Скалій Т.В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Херсон, 2006. 170 с.
6. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання : навчальний посібник. Ужгород : ПП «Графіка», 2010. 140 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

References:

1. Zakon Ukrainy «Pro doshkilnu osvitu» [Law of Ukraine «On preschool education»]. St. 6. Rezhym dostupu : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text> [in Ukrainian].
2. Panhelova N. (2005). Napriamky udoskonalennia zmistu ta orhanizatsii fizychnoho vykhovannia dlia harmoniinoho rozvytku doshkilnykiv [Directions for improving the content and organization of physical education for the harmonious development of preschoolers]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 1. S. 40–42 [in Ukrainian].
3. Serhiienko L. P. (2001). Kompleksne testuvannia rukhovyykh zdibnostei liudyny [Complex testing of human motor abilities]. Mykolaiv: UDMTU, 360 s. [in Ukrainian].
4. Serhiienko L. P. (2001). Testuvannia rukhovyykh zdibnostei shkoliariv [Testing motor skills of schoolchildren]. Kyiv: «Olimpiiska literatura», 440 s. [in Ukrainian].
5. Skalii T. V. (2006). Pedagogichni kontrol rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei ditei i pidlitkiv [Pedagogical control of the development of coordination abilities of children and adolescents]: dys... kand.. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu: 24.00.02 / Skalii Tetiana Valeriivna. Kherson, 170 s. [in Ukrainian].
6. Tovt V.A. (2010). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia [Basics of theory and methods of physical education]. Uzhhorod: PP «Hrafika», 140 s. [in Ukrainian].
7. Shyian B.M. (2004). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 272 s. [in Ukrainian].

АНАЛІЗ ПРІОРИТЕТНИХ ФОРМ І ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ

Бермудес Діана Валеріївна,

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8020-4721
Scopus Author ID: 57210311570
ResearcherID: AAJ-8179-2020

Гордієнко Вадим Анатолійович,

аспірант 2 року навчання
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0008-0170-7979

Останніми роками в Україні складна соціальна, культурна й економічна ситуація, яка зумовлена повномасштабним вторгненням і військовою агресією російської федерації. Це призвело до соціально-економічних змін у суспільстві, зміни мотивів і ціннісних орієнтацій у системі загальносуспільних відносин, а також стало основною причиною затяжного психоемоційного стресу значного відсотка українців, що зумовлює зниження адаптаційних механізмів, які підтримують здоров'я і працездатність організму, тому важливим є питання свідомого розуміння цінностей здоров'я і здорового способу життя, дотримання принципів здоров'язбережувальної поведінки. Президент України Володимир Зеленський наголосив: «Фізичне виховання та спорт залишаються одним з напрямків підтримки здоров'я людини, здоров'я нації, міцності українців та українок. Фізична культура і спортивне виховання – це не розваги сьогодні. Це одна з основ безпеки...»

У ході теоретичного аналізу наукової й методичної літератури вивчено питання основних дефініцій поняття «фітнес», проаналізовано результати наукових пошуків фахівців у сфері фізичної культури і спорту, з'ясовано проблематику, цінності норм та ідеалів і філософію фітнесу. Для розуміння сутності фізкультурно-оздоровчих занять на підставі досліджень різних авторів й охарактеризовано фітнес-технології, що спрямовані на підвищення рухової активності серед чоловіків молодого віку. Визначено пріоритетні форми й засоби фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків молодого віку, а також досліджено вплив засобів спортивних ігор. Узагальнене дослідження різних авторів дало змогу дійти висновку, що завдання оздоровлення й гармонійного розвитку особистості в процесі впровадження різних фітнес-технологій дає можливість охарактеризувати фізкультурно-оздоровчу діяльність із використанням засобів ігрових видів спорту як ігрову фітнес-технологію.

Ключові слова: фітнес, технології, ігрова діяльність фізкультурно-оздоровчі заняття.

Bermudes Diana, Hordiienko Vadym. Analysis of Priority Forms and Means of Fitness in the Process of Physical and Health Training for Young Men

In recent years, Ukraine has been facing a complex social, cultural, and economic situation, driven by the full-scale invasion and military aggression of the Russian Federation. This has led to socio-economic changes in society, a shift in motivations and value orientations in the system of overall social relations, and has become the main cause of prolonged psychoemotional stress affecting a significant percentage of Ukrainians. This stress influences the reduction of adaptive mechanisms that support the health and efficiency of the body. Therefore, it is crucial to address the conscious understanding of the values of health and a healthy lifestyle, adhering to the principles of health-preserving behavior.

Ukrainian President Volodymyr Zelensky emphasized, “physical education and sports remain one of the directions to support human health, the health of the nation, the strength of Ukrainian men and women. Physical culture and sports education are not just entertainment today. It is one of the foundations of security...”

Through theoretical analysis of scientific and methodological literature, the fundamental concepts of “fitness” were studied, and the results of scientific searches by experts in the field of physical culture and sports were analyzed. The issues of values, norms, ideals, and the philosophy of fitness were explored. To understand the essence of physical and health activities, based on various studies, fitness technologies aimed at increasing physical activity among young men were clarified and characterized. Priority forms and means of fitness in the process of physical and health training for young men were identified, and the impact of sports games was also investigated.

The synthesis of various authors' research led to the conclusion that the goal of health improvement and harmonious personal development through the implementation of various fitness technologies allows characterizing physical and health activities using game forms of sports as game fitness technology.

Key words: fitness, technologies, game activity, physical and health training.

Вступ. Останніми роками в Україні складна соціальна, культурна й економічна ситуація, яка зумовлена повномасштабним вторгненням і військовою агресією російської федерації. Це призвело до соціально-економічних змін у суспільстві, зміни мотивів і ціннісних орієнтацій у системі загальносуспільних відносин, а також стало основною причиною затяжного психоемоційного стресу значного відсотка українців.

Відомо, що негативний психоемоційний стан знижує адаптаційні механізми, які підтримують здоров'я і працездатність організму, тому в умовах воєнного стану важливим є питання свідомого розуміння цінностей здоров'я і здорового способу життя, дотримання принципів здоров'язбережувальної поведінки.

Незважаючи на те що військові дії на території нашої країни зумовили складний стан економіки, культури, освіти, медицини, фізичне виховання та спорт залишаються одним із напрямків підтримки здоров'я людини, здоров'я нації, міцності українців та українок. Президент України Володимир Зеленський, наголосив: «Фізична культура і спортивне виховання – це не розваги сьогодні. Це одна з основ безпеки...» [9].

Означене вище підтверджено змістом Національної стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яка базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського союзу, нормах національного законодавства, у яких наголошено на необхідності створювати умови для збільшення залучення населення України до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства й держави [17].

Матеріали та методи. Для аналізу пріоритетних форм і засобів фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків молодого віку застосовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової й методичної літератури (для вивчення питання основних дефініцій та аналізу результатів наукових пошуків фахівців у сфері фітнесу, а саме: до проблематики, цінностей норм, ідеалів і філософії фітнесу).

Дослідження виконано в межах наукової теми кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка «Теоретичні і методичні засади загальної і професійної фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U107786, термін виконання 2021–2025 роки).

Результати. З опорою на результати всеукраїнського опитування зазначимо, що «на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля» [17].

Таким чином, останнім часом спостерігається незадовільне ставлення до занять із використанням традиційних засобів фізичної культури в людей різного віку, статі й професій, тому закономірним є пошук варіативних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, упровадження сучасних засобів і форм фітнес-технологій в Україні.

Поширеність упровадження сучасних засобів і форм фітнес-технологій зумовлено тим, що реалізація різних форм рухової активності задовольняє потребу окремих соціальних груп населення за рахунок значного різноманіття засобів і методів, а також доступності, варіативності вибору й емоційної привабливості [1].

За результатами наукових пошуків у сфері фітнесу з'ясовано, що фахівці проявляють інтерес до фітнес-культури в нашій країні, а саме: до проблематики, цінностей норм, ідеалів і філософії фітнесу як засобу здорового способу життя (А. Дороганова (2020), Л. Чеховська (2019) та ін.) [6; 12; 18].

Останніми роками поширення поняття «фітнес» у сфері фізичного виховання і спорту свідчить про його популярність. Необхідно зазначити, що зміст поняття «фітнес» охоплює широкий спектр ознак і низку неоднозначних визначень, наприклад: оптимальна якість життя, що становить здоров'я; рівень фізичного стану; спеціалізовані оздоровчі програми; вид спорту тощо. Але, аналізуючи визначення різних авторів, можемо констатувати, що у вітчизняних і зарубіжних науковців є спільне: вони зазначають, що фітнес можна охарактеризувати як педагогічний процес, який містить науково-обґрунтовані форми, методи й методичні прийоми, що спрямовані на підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності з використанням сучасних засобів, методів та організації занять, інноваційної апаратури, інвентарю та обладнання (Е. Хоулі, Б. Френкс (2000); О. Дубинська (2017), Л. Чеховська (2019) та ін.) [8; 18].

Для розуміння сутності фізкультурно-оздоровчих занять на підставі досліджень різних авторів необхідно з'ясувати й охарактеризувати більш популярні фітнес-технології, що спрямовані на підвищення рухової активності серед чоловіків молодого віку.

Аналіз стану здоров'я населення США наприкінці XX століття дав змогу визначити взаємозв'язок між руховою активністю й можливістю реалізації фізичних кондицій у повсякденній побутовій і професійній діяльності. На основі такого дослідження в структурі фізичного фітнесу виділено різні фактори, які є найбільш значущі для профілактики хронічних неінфекційних захворювань і забезпечення високої фізичної життєздатності людей. Серед цих факторів – можливості серцево-судинної та дихальної систем і витривалість до роботи аеробного характеру, маса тіла, співвідношення м'язової, кісткової та жирової тканин; щільність кісткової тканини, силові можливості, гнучкість, здатність до розслаблення й релаксації.

Ще у 2007 році О. Благий обґрунтував популярність індивідуальних тренувань серед відвідувачів фітнес-центрів, що дають змогу досягти поставленої мети за короткий проміжок часу [1].

За результатами аналізу публікації С. Строганова, І. Копейко з'ясовано, що сучасні чоловіки прагнуть не лише залишатися здоровими, а й мати привабливий зовнішній вигляд [16]. Аналіз поглядів цих авторів свідчить, що, за даними В. Земцової, «найголовнішою ознакою успішної та стильної людини сьогодні є здоров'я та відмінна фізична форма, а «наймодніша» поведінка серед культурної та ділової еліти – це позитивний спосіб життя з обов'язковим відвідуванням фітнес-центрів». Також ними з'ясовано, що фахівці фізичної культури і спорту констатують зміни фітнес-аудиторії в бік збільшення кількості людей зрілого віку, які налаштовані на досягнення оздоровчої мети занять. У 2000 роках Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс умовно виділили три види фітнесу: загальний, фізичний і спортивно-орієнтований. Загалом автори визначили «фітнес» як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю й особистою зацікавленістю.

У наукових публікаціях різних авторів визначено, що засоби фітнесу поділяють на окремі групи, а саме: традиційні види аеробної спрямованості: різновиди ходи, бігу, плавання різними способами, їзда на велосипеді, аеробіка, мініальпінізм, рухливі ігри помірної інтенсивності; гімнастичні вправи: безперервні рухи тіла, загальнорозвивальні вправи (нахили, повороти тулуба, обертання, упори, махи), стрибки й підскоки, вправи з предметами й обтяженням (набивними м'ячами, гантелями, палицями, стрічками), що виконуються поточковим способом і змінюються в організованому комплексі; вправи циклічного характеру: вправи на доріжці, гребному тренажері, велотренажері й інших пристроях, що дають змогу регламентувати обсяг та інтенсивність навантаження, використовувати точний контроль за реакціями організму на циклічне навантаження, а загалом аналізувати ступінь адекватності фізичної дії й потенційні можливості того, хто займається; силові вправи, які використовують у фітнесі, вони нетривалі й «малообтяжливі», спрямовані на збільшення м'язового тону, зміцнення м'язів (рідше – на нарощування м'язової маси), формування фігури [2; 4; 8; 11].

У ході аналізу наукових публікацій різних авторів з'ясовано, що чоловіки молодого віку надають перевагу різним видам силового фітнесу, функціональним тренуванням, інтервальному й аеробному навантаженню та вправам із тренажерами.

Проаналізуємо окреслене.

Так, у дослідженнях В. Головачук з'ясовано, що популярним серед чоловіків є заняття за функціональним тренінгом програми BODY-PUMP. Унікальне комбінування силових та аеробних вклучає виконання вправ зі штангою і проведення занять під музику в групі. Заняття дещо схожі на аеробіку або шейпінг, де опрацьовується кожна група м'язів по черзі, але, замість танцювальних елементів, використовуються жими, присідання, нахили тощо [7].

Ю. Циба зазначає, що заняття силовим фітнесом є ефективним засобом фізичного виховання, такі

заняття підходять чоловікам різного віку та рівня фізичної підготовленості, оскільки величина навантаження легко варіюється кількістю повторень вправи, величиною обтяжень, амплітудою рухів і тривалістю інтервалів відпочинку між окремими вправами, підходами й заняттями.

Означене підтверджують дослідження динаміки показників фізичної підготовленості юнаків 15–17 років під час занять силовим фітнесом, проведені А. Медвідь, яка відстежила ефективність впливу вправ силового фітнесу на показники абсолютної м'язової сили юнаків [13].

У публікації І. Наконечного проаналізовано добір засобів фітнесу до системи тренувальних занять із панкратіастами. Автор наголосив, що добір засобів фітнесу, різноманітних сучасних і цікавих вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності необхідно здійснювати з урахуванням типу нервової системи й рівневих показників фізичних здібностей. Таким чином, під час упровадження засобів фітнесу основними є вправи силового фітнесу, інтенсивні вправи кросфіту, вправи аеробної спрямованості, а також інтервальне тренування з використанням статично-динамічних та аеробних вправ [15].

У дослідженнях В. Усиченко щодо застосування технологій баз даних у фізичному вихованні чоловіків першого зрілого віку встановлено, що серед найпоширеніших програм, розроблених з метою оздоровлення чоловіків, чільне місце посідають програми занять оздоровчого фітнесу на основі фізичних вправ із застосуванням тренажерних пристроїв. Автор зазначає, що заняття силовими вправами вирішують не тільки завдання оздоровчої спрямованості, вони мають і значне естетичне значення завдяки вдосконаленню статури, пропорцій мускулатури, збільшенню обсягу м'язів і їх рельєфності.

Як наголошено вище, останнім часом незадовільне ставлення до занять із використанням традиційних засобів фізичної культури в людей різного віку, статі й професій є підставою переходу вітчизняної фізичної культури від традиційних до варіативних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Популярності в чоловіків різного віку набула рухова активність через ігрові види спорту, що зумовлено привабливістю, доступністю й високою емоційністю.

Ігрова діяльність реалізується в різних формах рухової активності й задовольняє потребу різних соціальних груп населення за рахунок значного різноманіття засобів і методів, а також доступності й емоційної привабливості.

На думку фахівців, ігрова діяльність – процес варіативного виконання рухових дій, починаючи від м'язових навантажень підвищеної інтенсивності до періодів відносного спокою [3; 5; 14].

Ігрова практика характеризується різноманіттям прийомів і дій: фінтами, стрибками, поворотами, прискореннями та зупинками, що чергуються з рівномірним бігом і ходьбою різними способами зі зміною напрямку, темпу й ритму руху. Подібна діяльність

пов'язана з впливом на організм великих фізичних навантажень і зумовлена значними функціональними зрушеннями в системі дихання, кровообігу й обмінних процесів [3; 5; 14].

Найважливіша особливість спортивних ігор полягає в їх винятковій цінності як засобу фізичного виховання й універсальному характері свого впливу на тих, хто займається. Досягнення стійкої спортивно-технічної підготовленості в спортивних іграх неможливе без добре розвинених фізичних якостей: загальної та силової витривалості, координаційних здібностей, гнучкості [19].

Фізичні якості, на думку тренерів і спортивних педагогів, активно розвиваються й удосконалюються в процесі ігрової діяльності. Порівняно з іншими фізичними вправами, як зазначають В. Горбунов, Н. Довгань, О. Копилов та ін., засоби ігрової діяльності відрізняються складним багатофункціональним характером, зумовленим підвищеними вимогами до роботи аналізаторних систем, регулювання рухової діяльності й забезпечення обмінних процесів в організмі.

Одним із факторів позитивного впливу на організм тих, хто займається, є емоційна привабливість спортивних і рухливих ігор. Підвищена емоційна насиченість ігрової діяльності, на думку авторів, стимулює прагнення учасників гри до колективних дій, сприяє нагромадженню соціального та спортивного досвіду, формуванню морально-етичних норм поведінки [10].

Взаємодія гравців – основа ігрової суперництва. Спільна ігрова діяльність дає змогу тим, хто займається, краще пізнати один одного, успішніше справлятися з навантаженнями й долати труднощі.

В. Клименко підкреслює, що процес ігрової рухової діяльності пов'язаний із вольовими проявами й урахуванням психічного стану людини, з активним мисленням, характером, емоціями, подоланням психофізичних навантажень [10].

Вольові прояви пов'язані й із моральними властивостями, які включають ідеали, установки, мотиви, і з психічними, зумовленими силою, рухливістю нервових процесів, що є вродженими властивостями організму.

Моральний компонент особистості надає додаткові сили в обстановці змагань і сприяє повнішій реалізації здібностей тих, котрі займаються.

Ігрова технологія є універсальним засобом фізичного виховання різних вікових і професійних категорій населення. Різноманітність ігрових засобів забезпечує формування фізичної культури особистості, створення потенціалу здоров'я як системи цінностей здорового способу життя [14].

Значний потенціал ігрової діяльності в оздоровленні людей різного віку автори Д. Бінецький, В. Донченко, Н. Касіч, В. Наумчук та ін. вбачають у виконанні різноманітного арсеналу прийомів і дій у більшості випадків на відкритому повітрі. Вони сприяють зміцненню рухового апарату, активізації діяльності органів і систем, покращенню обміну речовин і є ефективним засобом активного відпочинку в дозвільній діяльності.

Систематична ігрова діяльність, як уважає В. Клименко, позитивно впливає на стан зорового, вестибулярного, м'язового й інших аналізаторів, сприяє збільшенню поля зору та глибинних властивостей зорового аналізатора, що мають вагоме значення як в ігровій, так і в трудовій і військовій практиці.

Фахівці Д. Бінецький, Н. Касіч розглядають спортивно-ігрову діяльність як системний процес, що забезпечує реалізацію двобічного потоку інформації, що дає змогу тим, хто займається, осмислити поточну інформацію, указівки тренера, суть ігрової поєдинку й безпосередньо пов'язаних із ним явищ, що активізують розвиток психофізичних властивостей і здібностей особистості [3].

Цілеспрямовані заняття спортивними й рухливими іграми сприяють формуванню мотиваційної сфери, вольової та психологічної підготовленості, зумовлюють свідоме й активне ставлення до виконання спортивно-ігрових завдань і способів їх реалізації. Існує переконання, що ті, хто займається ігровими видами спорту, мають підвищену комунікативність, товариськість, діловий авторитет [10].

У спортивних іграх у міру зростання розуміння суті ігрової діяльності, психічного та м'язового напруження підвищується інтенсивність спілкування гравців, загальне управління командою, кількість схвалення і засуджень партнерів. Раціональне управління педагогом чи тренером процесом навчання, оптимізація взаємин між членами групи чи команди забезпечують виховний ефект особистого та командного характеру.

Процес гри розглядається як певний вид пізнавальної діяльності й результат відображення у свідомості гравців інформації про стан зовнішнього та внутрішнього середовища. Є очевидним, що активізація розумової діяльності в процесі гри зумовлена необхідністю застосування знань у процесі формування рухових навичок і вдосконалення технічних прийомів, оскільки знання є невід'ємним компонентом рухової дії.

Спортивні психологи (В. Клименко, С. Максименко та ін.) уважають, що створення стійкої пізнавальної мотивації можливе в умовах такої навчально-ігрової діяльності, за якої досягнутий результат стає необхідним засобом досягнення цільової установки на наступному етапі.

Підвищенню ефективності ігрової навчання сприяє реалізація педагогічного алгоритму, що включає диференціацію інформації та обґрунтування методичних завдань; планування послідовності освоєння навчальних завдань; створення системи поточного й підсумкового контролю; реалізацію механізму зворотної інформації; унесення корективів [12].

Вагоме значення спортивних ігор, переконані фахівці, полягає в колективній взаємодії та взаємодопомозі учасників гри, які прагнуть створити на майданчику постійну чисельну перевагу над суперником. У кожній ігровій ситуації, наголошують фахівці, дії гравців взаємообумовлені, підпорядковані певному задуму та спрямовані на вирішення єдиного завдання – досягнення переможного результату.

Заняття спортивними іграми позитивно впливають на центральну нервову систему тих, хто займається. Удосконалення швидкісних можливостей, систематичне варіювання інтенсивності м'язових навантажень позитивно впливають на силу, рухливість і лабільність нервової системи; латентний (прихований) період рухової реакції в підготовлених спортсменів на 35% коротший, ніж у початківців [14].

Характерною особливістю спортивних ігор є те, що ігрові дії виконуються в зовнішніх умовах, що несподівано змінюються. Кожен гравець прагне поставити себе у вигідну ситуацію та максимально протидіяти супернику в здійсненні ігрових цілей. Безперервна мінливість ігрових дій зумовлює необхідність оперативно орієнтуватися в ігровій ситуації, приймати виважене рішення, що сприяє формуванню таких якостей, як ініціативність, спостережливість, уміння аналізувати й оцінювати ігрову обстановку.

Отже, завдання оздоровлення й гармонійного розвитку особистості в процесі впровадження різ-

них фітнес-технологій дає змогу охарактеризувати фізкультурно-оздоровчу діяльність із використанням засобів ігрових видів спорту як ігрову фітнес-технологію.

Висновки. У ході теоретичного аналізу наукової й методичної літератури вивчено питання основних дефініцій поняття «фітнес», проаналізовано результати наукових пошуків фахівців у сфері фізичної культури і спорту, з'ясовано проблематику, цінності норм та ідеалів і філософію фітнесу. Визначено пріоритетні форми й засоби фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків молодого віку, а також досліджено вплив засобів спортивних ігор. Узагальнення досліджень різних авторів дало змогу дійти висновку, що завдання оздоровлення й гармонійного розвитку особистості в процесі впровадження різних фітнес-технологій дає змогу охарактеризувати фізкультурно-оздоровчу діяльність із використанням засобів ігрових видів спорту як ігрову фітнес-технологію.

Література:

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 29–32.
2. Беляк, Ю. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 3–8.
3. Бінецький Д.О., Касіч Н.П. Потенціал спортивно-ігрової діяльності щодо виховання в молодших підлітків прагнення до самостійності в закладах загальної середньої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»* : збірник наукових праць. Київ, 2021. Вип. 6 (137). С. 37–40.
4. Гармаш В.Є. Сучасні напрями фітнесу як повноцінного тренування для підтримки фізичної форми. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах* : збірник наукових праць. Дніпро, 2020. С. 13–14.
5. Донченко В.І., Петришин О.В. Спортивно-ігрова діяльність, як засіб підвищення фізичної підготовленості та емоційного стану студентів на заняттях з фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : збірник матеріалів I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції з міжнар. участю. Полтава, 2020. С. 82–85.
6. Дороганова А.Г. Фітнес в Україні: проблеми та перспективи. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах* : збірник наукових праць. Дніпро, 2020. С. 44–46.
7. Головачук В. Фітнес – програма BODY PUMP як один із видів функціонального тренінгу для чоловіків та жінок. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2020. С. 115–117.
8. Дубинська О.Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення : навчально-методичний посібник складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напряму 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання». Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013.
9. Зеленський В. Активні парки – для активних людей, більше можливостей для дітей. URL: <http://gostomelsport.org.ua/volodimir-zelenskij-aktivni-parki-dlya-aktivnix-lyudej-bilshе-mozhливостеj-dlya-ditej/>.
10. Клименко В.В. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : МАУП, 2007. 432.
11. Коваленко Є.В., Максименко П.К. Сучасні види фітнесу для чоловіків, як альтернатива класичним тренуванням. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах* : збірник наукових праць. Дніпро, 2020. С. 63–64.
12. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум : навчальний посібник. Київ : Каравелла, 2009. 224 с.
13. Медвідь А., Ганжа С. Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків під час занять силовим фітнесом. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2020. С. 152–154.
14. Наумчук В. Спортивні ігри в системі професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання. *Наукові записки. Серія «Педагогіка»*. 2007. № 3. С. 3–6.
15. Наконечний І. Використання засобів фітнесу в системі підготовки юних спортсменів з панкратіону. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці, 2020. С. 77–80.
16. Строганов С.В., Копейко І.Ю. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 7. С. 112–114.

17. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 09.02 2016 № 42/2016. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/rada/show/2992-vi>.

18. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. 296 с.

19. Шалар О.Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту» : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура. Херсон : Видавництво ХДУ, 2005. 212 с.

References:

1. Blahii O. (2007). Kontrol fizychnoho stanu cholovikiv zriloho viku v umovakh suchasnykh fitness-tsentriv [Control of the physical condition of men of mature age in the conditions of modern fitness centers]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kyiv. № 1. S. 29–32 [in Ukrainian].

2. Beliak, Yu. (2014). Klasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnessu [Classification and methodical features of fitness equipment]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 11, 3–8 [in Ukrainian].

3. Binetskyi D.O., Kasich N.P. (2021). Potentsial sportyvno-ihrovoi diialnosti shchodo vykhovannia v molodshykh pidlitkiv prahnennia do samostiinosti v zakladakh zahalnoi serednoi osvity [The potential of sports and game activities to foster the desire for independence in younger teenagers in institutions of general secondary education.]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. prats*. Kyiv, Vyp. 6 (137). S. 37–40 [in Ukrainian].

4. Harmash V.Ye. (2020). Suchasni napriamky fitnessu yak povnotsinnoho trenuvannia dlia pidtrymky fizychnoi formy [Modern directions of fitness as a full-fledged training to maintain physical fitness]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu u suchasnykh umovakh: zbirnyk naukovykh prats*. Dnipro. S.13–14 [in Ukrainian].

5. Donchenko V.I., Petryshyn O.V. (2020). Sportyvno-ihrova diialnist, yak zasib pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti ta emotsiinoho stanu studentiv na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia [Sports and game activities as a means of increasing the physical fitness and emotional state of students in physical education classes]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu ta fizychnoho vykhovannia : zb. materialiv I Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. z mizhnar. Uchastii*. Poltava, S. 82–65 [in Ukrainian].

6. Dorohanova A.H. (2020). Fitness v Ukraini: problemy ta perspektyvy [Fitness in Ukraine: problems and prospects]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu u suchasnykh umovakh: zbirnyk naukovykh prats*. Dnipro. S. 44–46 [in Ukrainian].

7. Holovachuk V. (2020). Fitness – prohrama BODY PUMP yak odyin iz vydiv funktsionalnoho treninhu dlia cholovikiv ta zhinok [Fitness – the BODY PUMP program as one of the types of functional training for men and women]. *Ozdorovchorekreatsiina rukhova aktyvnist u suchasnomu supilstvi: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii*. Chernivtsi. S. 115–117 [in Ukrainian].

8. Dubynska, O.Ya. (2013). Kurs lektsii z teorii fizychnoi kultury, fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia [A course of lectures on the theory of physical culture, physical education of different population groups]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka [in Ukrainian].

9. Zelenskyi V. «Aktyvni parky – dlia aktyvnykh liudei, bilshе mozhlyvostei dlia ditei» [Active parks – for active people, more opportunities for children.] Rezhym dostupu: <http://gostomelsport.org.ua/volodimir-zelenskij-aktivni-parki-dlya-aktivnix-lyudej-bilshе-mozhlyvostej-dlya-ditej/> [in Ukrainian].

10. Klymenko V.V. (2007). Psykholohiia sportu [Psychology of sports]. Kyiv : MAUP, 432 [in Ukrainian].

11. Kovalenko Ye.V., Maksymenko P.K. (2020). Suchasni vydy fitnessu dlia cholovikiv, yak alternatyva klasychnym trenuvanniam [Modern types of fitness for men, as an alternative to classic training]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu u suchasnykh umovakh: zbirnyk naukovykh prats*. Dnipro. S.63–64 [in Ukrainian].

12. Lysianska T.M. (2009). Pedahohichna psykholohiia [Pedagogical psychology]: Praktykum: navch. posib. Kyiv : Karavella, 224 s. [in Ukrainian].

13. Medvid A., Hanzha S. (2020). Dynamika pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti yunakiv pid chas zaniat sylovym fitnessom [Dynamics of indicators of physical fitness of young men during strength fitness classes]. *Ozdorovchorekreatsiina rukhova aktyvnist u suchasnomu supilstvi: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii*. Chernivtsi. S. 152–154 [in Ukrainian].

14. Naumchuk V. (2007). Sportyvni ihry v systemi profesiinoy pidhotovky studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia [Sports games in the system of professional training of students of the faculties of physical education]. *Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohika*. № 3, 3–6 [in Ukrainian].

15. Nakonechnyi I. (2020). Vykorystannia zasobiv fitnessu v systemi pidhotovky yunykhn sportsmeniv z pankrationu [The use of fitness equipment in the system of training young athletes in pankration]. *Ozdorovchorekreatsiina rukhova aktyvnist u suchasnomu suspilstvi : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii Chernivtsi*. S. 77–80 [in Ukrainian].

16. Strohanov S.V., Kopieiko I.Yu. (2010). Korektsiia statury cholovikiv pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoho fitnessu [Correction of the physique of men of the first mature age by means of health fitness]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni osnovy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kharkiv. № 7. S. 112–114 [in Ukrainian].

17. Указ Президента Украины «Pro Natsionalnu stratehiu z ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti na period do 2025 roku «Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia» vid 09.02 2016 roku № 42/2016. Rezhym dostupu: <http://zakon4.rada.gov.ua/rada/show/2992-vi> [in Ukrainian].

18. Chekhovska, L. (2019). Ozdorovchyi fitnes u suchasnomu suspilsti [Health fitness in modern society]: monohrafiia. Lviv: LDUFK imeni Ivana Boberskoho, 296 s. [in Ukrainian].
19. Shalar O.H. (2005). Lektsii z kursu «Psykhohiia fizychnoho vykhovannia ta sportu» [Lectures on the course «Psychology of physical education and sports»]: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv spetsialnosti PMSO. Fizychna kultura. Kherson : Vydavnytstvo KhDU, 212 s. [in Ukrainian].

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО ВПЛИВУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА УМОВА РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ

Бермудес Діана Валеріївна,

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-8020-4721
Scopus Author ID: 57210311570
ResearcherID: AAJ-8179-2020

Ткаченко Катерина Сергіївна,

студентка 933 групи
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Для сучасної акробатики характерна напруженість змагальної діяльності й тренувального процесу, постійне підвищення координаційної складності вправ і необхідність формування стійких і надійних технічних навичок. Тому важливим є дослідження використання різних засобів цілеспрямованого впливу для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою. Ми розробили, упровадили й експериментально перевірили комплекс вправ із використанням сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою.

На основі отриманих результатів можна зробити висновки, що в результаті проведеного експерименту рівень розвитку здатності до рівноваги підвищився в досліджуваних акробаток як контрольної, так й експериментальної груп. У дівчат контрольної групи статистично значущих змін не спостерігалось, тоді як у дівчат експериментальної групи відбувся статистично значущий приріст результату в усіх контрольних тестах. У контрольних тестах, які передбачали утримання ноги вперед або вбік, результати обох груп дівчат були вищими, коли елемент виконувався на опорній лівій нозі. Навпаки, у контрольних тестах, що передбачали утримання ноги назад, результати акробаток були кращими під час виконання цієї групи елементів на опорній правій нозі. При цьому ця статистика залишилася й після проведення експерименту. Розроблений і впроваджений комплекс вправ із використанням сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою, дав змогу покращити здатність до збереження статичної й динамічної рівноваги в дівчат експериментальної групи в середньому на 44%. При цьому результати дівчат покращилися не тільки у виконанні елементів тіла, а й в обертових рухах.

Ключові слова: акробатика, координаційні здібності, збереження рівноваги, комплекс вправ, баланруючі тренажери.

Bermudes Diana, Tkachenko Kateryna. The Use of Targeted Influence Tools as a Pedagogical Condition for Developing the Ability to Maintain Balance

For modern acrobatics, the characteristic features include the intensity of competitive and training activities, continual elevation of coordination complexity in exercises, and the necessity to develop stable and reliable technical skills. Therefore, it is important to investigate the use of various targeted influence tools for the development of the ability to maintain balance in girls aged 7–9 who are engaged in acrobatics. We have developed, implemented, and experimentally tested a set of exercises using modern equipment to enhance the ability to maintain balance in girls aged 7–9 practicing acrobatics.

Based on the obtained results, the following conclusions can be drawn: the level of development of the ability to maintain balance increased in the researched acrobats in both the control and experimental groups as a result of the conducted experiment. In the control group of girls, no statistically significant changes were observed, while in the experimental group, a statistically significant improvement was noted in all control tests. In control tests that involved holding the leg forward or sideways, the results of both groups of girls were higher when the element was performed on the supporting left leg. Conversely, in control tests involving holding the leg backward, the results of acrobats were better when performing this group of elements on the supporting right leg. This statistic remained consistent even after the experiment.

The developed and implemented set of exercises using modern equipment to enhance the ability to maintain balance in girls aged 7–9 engaged in acrobatics allowed for an average improvement of 44% in the ability to maintain static and dynamic balance. Moreover, the results of the girls improved not only in body elements but also in rotational movements.

Key words: acrobatics, coordination abilities, balance maintenance, set of exercises, balancing trainers.

Вступ. Для сучасної акробатики характерна напруженість змагальної діяльності й тренувального процесу, постійне підвищення координаційної складності вправ і необхідність формування стійких і надійних технічних навичок.

Значний вплив на результативність в акробатиці має вестибулярна стійкість спортсменок. Здатність до збереження рівноваги є складником координаційних здібностей, який безпосередньо впливає на формування рухових умінь і навичок. Отже, у процесі навчання

рухових дій в акробатиці велике значення має координаційна підготовленість спортсменок. Чим вищий рівень розвитку координаційних здібностей, тим успішніше здійснюється навчання рухових дій.

Таким чином, координаційні здібності посідають особливе місце в практиці акробатики, оскільки складність структури рухових дій вимагає від спортсменок необхідності запам'ятовувати великий обсяг відносно незалежних одне від одного рухів.

Стійкість тіла, вміння зберігати рівновагу залежать від біомеханічних закономірностей і діяльності низки аналізаторів: зорового, рухового, тактильного та вестибулярного. На думку низки авторів, саме вестибулярний апарат вважається «органом» рівноваги, тому значне місце в методиці розвитку здатності підтримувати статичну та динамічну рівновагу посідають вправи, спрямовані на вдосконалення функцій вестибулярного аналізатора [1]. Деякі з них дають змогу підвищити стійкість функцій вестибулярного апарату до перешкод, від яких залежить підтримання рівноваги тіла під час прямолінійних переміщень, інші – тих функцій, які допомагають протидіяти порушенням рівноваги під час і після обертальних рухів [5].

Поряд із цим теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури свідчать про існування протиріччя між необхідністю вдосконалення здатності до збереження рівноваги в акробаток на етапі початкової підготовки, з одного боку, і недостатньою науково-методичною розробленістю питань використання різних засобів цілеспрямованого впливу на цей вид координаційних здібностей, з іншого боку [1; 3]. Таким чином, проблема дослідження полягає в необхідності вдосконалення фізичної підготовки акробаток до виконання вправ складно-координаційного характеру, від якої залежить успішність подальшої багаторічної спортивної діяльності.

Матеріали та методи. Для дослідження використання різних засобів цілеспрямованого впливу для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою, застосовували такі методи дослідження: *теоретичний аналіз наукової та методичної літератури й інтернет-джерел із проблеми дослідження* (для вивчення питань основних дефініцій, видів та основ прояву координаційних здібностей, вікових передумов та основ методики розвитку здібностей до рівноваги в акробаток, а також можливості використання сучасного обладнання (тренажерів із нестабільною опорою); *педагогічний експеримент* (педагогічне спостереження: для спостереження за впровадженням засобів із використанням сучасного обладнання для розвитку здібностей до рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою; педагогічне тестування: для оцінювання вестибулярної стійкості, а саме здібності до збереження рівноваги у дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою); *методи математичної статистики* (для обробки отриманих даних).

Педагогічний експеримент реалізовували на базі Комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька

спортивна школа № 2 міста Суми» (далі – КЗ КДЮСШ № 2 м. Суми). У дослідженні брали участь дві групи дівчат 7–9 років, які є вихованками відділення спортивної акробатики (загалом 20 дівчат). Для отримання вихідних результатів здатності до динамічної та статичної рівноваги проведено тестування, після якого спортсменки були розподілені на дві групи: контрольну (далі – КГ) та експериментальну (далі – ЕГ), по 10 осіб у кожній. Також на цьому етапі розроблено й впроваджено комплекс вправ із використанням сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою. У процесі навчально-тренувальних занять з акробатками ЕК три рази на тиждень в основній частині застосовувався комплекс розроблених вправ для розвитку рівноваги, що передбачав використання тренажерів із нестабільною опорою. У навчально-тренувальному процесі ставилася мета розвитку почуття рівноваги в акробаток 7–9 років. Під час розроблення експериментального комплексу вправ із використанням сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги враховано такі умови: 1) забезпечення наслідування під час освоєння нових рухових дій; 2) суворе дотримання загальних дидактичних принципів.

Під час впровадження експериментального комплексу вправ із використанням сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги ми взяли за основу методи суворо регламентованого та варіативного виконання вправ. Акробатки ЕГ розпочинали навчання елементів у складних умовах, тобто на балансуючих тренажерах, тоді як акробатки КГ починали навчання вправ за загальноприйнятою методикою.

Використовували такі балансувальні тренажери: Босу (півсфера), балансувальна подушка, балансувальний диск.

Критерієм оцінювання були точність, стійкість та естетичне виконання вправи. Для підвищення емоційного фону використовували музичний супровід. Під час добору музичного супроводження (фонограми) враховано вікові особливості групи, щоб акробатки 7–9 років усвідомлювали характер і зміст музичного твору й відтворили його виразність через рухові дії. Під час організації навчально-тренувальних занять необхідно уникнути одноманітності рухів, сприяти творчому та активному їх виконанню, прояву креативності учасниць експерименту.

Орієнтовний комплекс вправ із використанням сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою, подано в таблиці 1.

Експеримент тривав 6 місяців із проведенням 3 занять на тиждень. Комплекс вправ із використанням балансувальних тренажерів для розвитку рівноваги (балансири), які призначені для розвитку почуття рівноваги та відповідних м'язів, що забезпечують стійкість тіла, займав 22–25% від загального обсягу навчально-тренувального заняття.

Для експериментальної перевірки впливу комплексу вправ із використанням сучасного обладнання

Орієнтовний комплекс вправ із використанням сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою

№ з/п	Вправи	Дозування	Ускладнення виконання вправ
1	Рівновага «Прапорець»	6–8 разів по 10–30 с.	1. Використання «Босу» з одного й іншого боку. 2. Використання балансувального диска
2	Рівновага «Ластівка»	6–8 разів по 10–30 с.	1. Використання «Босу» з одного й іншого боку. 2. Використання балансувального диска
3	Рівновага «Attitude»	6–8 разів по 10–30 с.	1. Використання «Босу» з одного й іншого боку. 2. Використання балансувального диска
4	Рівновага «Захоплення в кільце»	6–8 разів по 10–15 с.	1. Використання балансувальної подушки. 2. Використання балансувального диска
5	Рівновага «Захоплення в кільце» з прямою ногою	6–8 разів по 10–15 с.	1. Використання балансувальної подушки. 2. Використання балансувального диска
6	Рівновага «Захоплення вбік»	6–8 разів по 10–15 с.	1. Використання балансувальної подушки. 2. Використання балансувального диска
7	Рівновага з прямою ногою вперед	6–8 разів по 10–15 с.	1. Використання балансувальної подушки. 2. Використання балансувального диска

для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою, здійснено добір контрольних тестів. Спортсменкам було запропоновано вправи для виконання контрольних тестів: для визначення здатності до збереження статичної рівноваги («Проба Бірюк», «Рівновага на релеве в шпагат убік за допомогою руки», «Рівновага в кільце за допомогою руки»); для визначення здатності до збереження динамічної рівноваги («Поворот з ногою вперед», «Поворот у кільце з допомогою руки») [4; 6].

Результати. Теоретичним аналізом наукової та методичної літератури й інтернет-джерел визначено теоретичні аспекти розвитку здібності до збереження рівноваги в акробаток, а саме: проаналізовано особливості навчально-тренувального процесу дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою, і з'ясовано, що у зв'язку зі збільшенням різноманітності та складності техніки виконання вправ дедалі більше зростає значимість координації рухів. Визначено, що координаційні здібності – це вміння людини найбільш досконалим, швидко, доцільно, економічно, точно й винахідливо вирішувати рухові завдання в разі виникнення складних і несподіваних ситуацій [5]. Рівновага – здатність людини утримувати тіло чи певні його елементи в заданому (певному) положенні. Залежно від співвідношення моментів динаміки і статички в різних позах і їх змін прийнято розрізняти статичну й динамічну рівновагу [5; 7].

Досліджено, що координаційні здібності завжди пов'язані з підтримкою стійкого положення тіла (оперативної пози), тобто забезпеченням рівноваги як стану, що досягається в результаті протидії силам, що викликає відхилення тіла від доцільного становища: сил інерції, реакції опори тощо. Функція рівноваги є однією зі складних функцій організму (його центральної нервової системи). У реакціях підтримки рівноваги, рефлекторно взаємодіючи, бере участь низка аналізаторів (зоровий, руховий, тактильний і вестибулярний) [1].

З'ясовано, що з метою вдосконалення здатності до збереження рівноваги, крім традиційних методів і засобів удосконалення координаційних здібностей, популярними є вправи на спеціальних тренажерах для підвищення функціональних можливостей вестибулярного апарату акробаток. Це спеціальні обертальні тренажери (диск «Здоров'я», крісло «Барані», батут, а також сучасні види обладнання: тренажери-балансири («Босу», соге-платформа, балансувальний диск, балансувальна подушка, фітбол-м'яч, балансувальні дошки тощо).

Основним завданням дослідження було експериментально перевірити вплив комплексу вправ із використанням сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги у дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою.

На основі отриманих результатів можна зробити такі висновки. Значущий приріст результату в дівчат ЕГ спостерігався в контрольному тесті «Тест Бірюка» і становив 42,25%. У контрольному тесті «Рівновага на релеве в шпагат убік із допомогою руки» на опорній правій нозі приріст результату ЕГ дівчат становив 35,16%, на опорній лівій нозі приріст результату – 33,04%. З урахуванням віку й фізичної підготовки акробаток на початковому етапі тренувального процесу ці результати є гарним показником розвитку здатності до збереження статичної рівноваги (таблиця 2).

Під час виконання тесту «Рівновага в кільце за допомогою руки» на опорній правій нозі в акробаток ЕГ приріст становив 33,29%, приріст результату цього тесту на опорній лівій нозі – 36,25%. Ці результати характеризують середній рівень розвитку здатності до збереження статичної рівноваги.

Значущий приріст результату в дівчат ЕГ спостерігався в тестах, що визначали здатність до збереження динамічної рівноваги. Так, за результатами тесту «Поворот із ногою вперед», на правій опорній нозі приріст становив 47,06%, на опорній лівій нозі наблизився приріст до результату 41,86%. Результати виконання вправ контрольних тестів свідчать про високий

Показники розвитку почуття рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою, на етапі початкової підготовки (початковий етап експерименту)

Контрольне випробування		КГ			ЕГ		
		X	±δ	±m	X	±δ	±m
Проба Бірюк, с		9,95	±1,39	±0,44	9,96	±2,10	±0,67
Рівновага на релеве у шпагат убік за допомогою руки, с.	Опорна права	3,85	±1,02	±0,32	4,09	±0,92	±0,29
	Опорна ліва	4,45	±1,11	±0,35	4,71	±0,97	±0,31
Рівновага в кільце за допомогою руки, с.	Опорна права	5,44	±1,17	±0,37	5,65	±1,16	±0,37
	Опорна ліва	3,35	±0,82	±0,26	3,48	±1,04	±0,33
Поворот із ногою вперед, кількість поворотів	Опорна права	1,14	±0,45	±0,14	1,18	±0,51	±0,16
	Опорна ліва	1,45	±0,52	±0,17	1,55	±0,57	±0,18
Поворот у кільце за допомогою руки, кількість обертань	Опорна права	1,32	±0,46	±0,15	1,27	±0,56	±0,18
	Опорна ліва	0,64	±0,39	±0,12	0,68	±0,40	±0,13

рівень розвитку здатності до збереження динамічної рівноваги.

Виконання тесту «Поворот у кільце за допомогою руки» дівчата ЕГ виконали на рівні вище за середній. На опорній правій нозі приріст результату становив 56,41%, на опорній лівій нозі – 72,34%.

У результаті проведеного експерименту рівень розвитку здатності до рівноваги підвищився в досліджуваних акробаток як контрольної, так і експериментальної груп. У дівчат КГ статистично значущих змін не спостерігалось, тоді як у дівчат ЕГ відбувся статистично значущий приріст результату в усіх контрольних тестах.

У контрольних тестах, які передбачали утримання ноги вперед або вбік, результати обох груп дівчат були вищими, коли елемент виконувався на опорній лівій нозі. Навпаки, у контрольних тестах, що передбачали утримання ноги назад, результати спортсменок були кращими під час виконання цієї групи елементів на опорній правій нозі. При цьому ця статистика залишилася й після проведення експерименту (таблиця 3).

Розроблений і впроваджений комплекс вправ із використанням сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою, дав змогу покращити здатність до збереження статичної й динамічної рівноваги в дівчат ЕГ в середньому на 44%. При цьому результати дівчат покращилися не тільки у виконанні елементів тіла, а й в обертових рухах із підкиданням предмета (таблиця 4).

Висновки. На основі отриманих результатів можна зробити висновки, що в результаті проведеного експерименту рівень розвитку здатності до рівноваги підвищився в досліджуваних акробаток як контрольної, так й експериментальної груп. У дівчат КГ статистично значущих змін не спостерігалось, тоді як у дівчат ЕГ відбувся статистично значущий приріст результату в усіх контрольних тестах.

У контрольних тестах, які передбачали утримання ноги вперед або вбік, результати обох груп дівчат були вищими, коли елемент виконувався на опорній лівій нозі. Навпаки, у контрольних тестах, що передбачали утримання ноги назад, результати акробаток були кращими

Таблиця 3

Показники розвитку почуття рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою, на етапі початкової підготовки (заклучний етап експерименту)

Тест	Група	Після експерименту
Проба Бірюк, с.	КГ	10,12
	ЕГ	15,30
Рівновага на релеве у шпагат убік за допомогою руки (опорна права), с.	КГ	4,10
	ЕГ	5,84
Рівновага на релеве у шпагат убік за допомогою руки (опорна ліва), с.	КГ	4,65
	ЕГ	6,57
Рівновага в кільце за допомогою руки (опорна права), с.	КГ	5,65
	ЕГ	7,90
Рівновага в кільце за допомогою руки (опорна ліва), с.	КГ	3,48
	ЕГ	5,15
Поворот із ногою вперед (опорна права), кількість обертань	КГ	1,32
	ЕГ	1,91
Поворот із ногою вперед (опорна ліва), кількість обертань	КГ	1,68
	ЕГ	2,36
Поворот у кільце за допомогою руки (опорна права), кількість обертань	КГ	1,55
	ЕГ	2,27
Поворот у кільце за допомогою руки (опорна ліва), кількість обертань	КГ	0,82
	ЕГ	1,45

під час виконання цієї групи елементів на опорній правій нозі. При цьому ця статистика залишилася й після проведення експерименту.

Розроблений і впроваджений комплекс вправ із використанням сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які займаються акробатикою, дав змогу покращити здатність до збереження статичної й динамічної рівноваги в дівчат ЕГ в середньому на 44%. При цьому результати дівчат покращилися не тільки у виконанні елементів тіла, а й в обертових рухах.

**Порівняльні результати контрольних тестів контрольної та експериментальної груп акробаток
(початковий і заключний етапи дослідження)**

Тест	Група	Початковий етап	Заключний етап	Приріст, %
Проба Бірюк, с.	КГ	9,95	10,12	1,63
	ЕГ	9,96	15,30	42,25
Рівновага на релеве у шпагат убік за допомогою руки (опорна права), с.	КГ	3,85	4,10	6,41
	ЕГ	4,09	5,84	35,16
Рівновага на релеве у шпагат убік за допомогою руки (опорна ліва), с.	КГ	4,45	4,65	4,40
	ЕГ	4,71	6,57	33,04
Рівновага в кільце за допомогою руки (опорна права), с.	КГ	5,44	5,65	3,93
	ЕГ	5,65	7,90	33,29
Рівновага в кільце за допомогою руки (опорна ліва), с.	КГ	3,35	3,48	3,99
	ЕГ	3,57	5,15	36,25
Поворот із ногою вперед (опорна права), кількість оборотів	КГ	1,14	1,32	14,81
	ЕГ	1,18	1,91	47,06
Поворот із ногою вперед (опорна ліва), кількість оборотів	КГ	1,45	1,68	14,49
	ЕГ	1,55	2,36	41,86
Поворот у кільце за допомогою руки (опорна права), кількість оборотів	КГ	1,32	1,55	15,87
	ЕГ	1,27	2,27	56,41
Поворот у кільце за допомогою руки (опорна ліва), кількість оборотів	КГ	0,64	0,82	25,00
	ЕГ	0,68	1,45	72,34

Аналізуючи дані, отримані в ході експерименту, можна зробити висновок про ефективний вплив застосування розробленого комплексу вправ із використанням

сучасного обладнання для розвитку здібності до збереження рівноваги в дівчат 7–9 років, які акробатикою, основою якого є засоби на балансувальних тренажерах.

Література:

1. Багінська О.В. Здатність до утримання рівноваги дітей молодшого шкільного віку як показник розвитку їх рухової функції в процес навчання фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2014. № 15. № 3К (44)14. С. 53–56.
2. Боярчук О.Д., Гаврелюк С.В. Вікова анатомія та фізіологія : практикум / Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ : Вид-во ДЗ імені Тараса Шевченка, 2017. 252 с.
3. Булатова М.М., Линець М.М., Платонов В.М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1.
4. Круцевич Т.Ю., Воробійов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навчальний посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
5. Маландій Є.О. Поняття та класифікація координаційних здібностей. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук. ред. Д.В. Бермудес. Суми : ФОП Цьома С.П., 2023. С. 99–100.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2006. Частина 2. 248 с.

References:

1. Bahinska O.V. (2014). Zdatnist do utrymannia rivnovahy ditei molodshoho shkilnoho viku yak pokaznyk rozvytku yikh rukhovoi funktsii v protses navchannia fizychnoi kultury [The ability to maintain balance of children of primary school age as an indicator of the development of their motor function in the process of physical education]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. NPU imeni M.P. Drahomanova, №15, № 3K(44)14. S. 53–56 [in Ukrainian].
2. Boiarchuk O.D., Havreliuk S.V. (2017.) Vikova anatomiia ta fizioloheia: praktykum [Age-related anatomy and physiology: workshop.]. Derzh. zakl. «Luhan.nats. un-t imeni Tarasa Shevchenka». Starobilsk: Vyd-vo DZ «imeni Tarasa Shevchenka», 252 s. [in Ukrainian].
3. Bulatova M.M., Lynets M.M., Platonov V.M. (2008). Rozvytok fizychnykh yakoste. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Development of physical qualities. Theory and methodology of physical education]. Kyiv: Olimpiiska literatura, T. 1 [in Ukrainian].
4. Krutsevych T.Yu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv ta molodi [Control in the physical education of children, adolescents and youth]. K. : Olimp. l-ra, 224 s. [in Ukrainian].

5. Malandii Ye.O. (2023). Poniattia ta klasyfikatsiia koordynatsiinykh zdibnostei [Concept and classification of coordination abilities]. *Innovatsiini i tsyfrovi tekhnolohii u protsesi pidhotovky sportsmeniv v umovakh formalnoho i neformalnoho navchannia : materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii : / vidpovid. red. D.V. Bermudes, nauk. red. D.V. Bermudes. Sumy : FOP Tsoma S.P., S. 99–100* [in Ukrainian].

6. Serhiienko L.P. (2001). Testuvannia rukhovykh zdibnostei shkoliariv [Testing motor skills of schoolchildren]. Kyiv: Olimpiiska literatura, 440 s. [in Ukrainian].

7. Shyian B.M. (2006). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil: Navchalna knyha-Bohdan, 248 s. [in Ukrainian].

СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ БАГАТОБОРСТВІ СЕРЕД ЖІНОК НА ІГРАХ ОЛІМПІАД (2016 І 2021 РОКИ) І ЧЕМПІОНАТІВ СВІТУ (2021 І 2023 РОКИ)

Білик Тетяна Миколаївна,
магістр

Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0009-0003-4883-4602

Пітин Мар'ян Петрович,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-3537-4745

Західний Василь Романович,

старший викладач
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-9550-9621

Строкун Михайло Ярославович,

викладач
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0009-0008-1479-6317

Когут Юрій Васильович,

викладач
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-0346-958X

З'ясування структури змагального результату й розподілу здобутих очок у легкоатлетичному багатоборстві серед жінок відображає об'єктивний підхід до визначення кращих спортсменок, а також сприяє розвитку й популяризації цього виду спорту. Мета статті – з'ясувати структуру загального змагального результату спортсменок у легкоатлетичному багатоборстві на змаганнях ігор Олімпіад (2016 і 2021 роки) і Чемпіонатів світу (2021 і 2023 роки). Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних, аналізування документальних матеріалів – підсумкових протоколів змагань із легкоатлетичного семиборства на іграх XXXII Олімпіади (2021, Токіо), іграх XXXI Олімпіади (2016, Ріо-де-Жанейро), Чемпіонаті світу (2023, Будапешт), Чемпіонату світу (2021, Орегон); методи математичної статистики. Для перемоги в найпрестижніших змаганнях із легкоатлетичного семиборства спортсменкам необхідно демонструвати високий рівень універсальності підготовленості. На іграх XXXII Олімпіади (2021, Токіо) для загальної перемоги необхідно було перемогти в трьох (стрибок у висоту з розбігу, стрибок у довжину з розбігу, метання списа) та іграх XXXI Олімпіади (2016, Ріо-де-Жанейро) – чотирьох (стрибок у висоту з розбігу, штовхання ядра, біг на 200 м, стрибок у довжину з розбігу) видах змагань і за іншими бути в цільній шістці спортсменок із найкращими результатами. Для перемоги на Чемпіонаті світу (2023, Будапешт) спортсменки мали отримати локальну перевагу в трьох (стрибок у висоту з розбігу, біг на 200 м, стрибок у довжину з розбігу) і Чемпіонаті світу (2021, Орегон) у двох (стрибок у висоту з розбігу, стрибок у довжину з розбігу) видах змагань відповідно. Установлено кращі приклади досягнень спортсменок завдяки вивченню структури змагального результату на іграх Олімпіад (2016, 2021), Чемпіонатах світу (2021, 2023) у легкоатлетичному багатоборстві серед жінок, що вказали на щільність результатів за окремими видами й загалом необхідність універсальної підготовленості.

Ключові слова: результат, змагання, структура, вили, легка атлетика, спортсменки, забезпечення перемоги.

Bilyk Tetiana, Pityn Maryan, Zakhidnyy Vasyl, Strokun Mykhailo, Kohut Yuriy. The Structure of Competitive Results in Women's Heptathlon at the Olympic Games (2016 and 2021) and World Championships (2021 and 2023)

The study of the competitive results structure and the distribution of points earned in women's heptathlon reflects an objective approach to identifying the best athletes and promotes the development and popularization of this sport. Purpose: To determine the structure of the overall competitive result of female athletes in heptathlon at the Olympic Games (2016 and 2021) and World Championships (2021 and 2023). Methods: Theoretical analysis and data generalization, analysis of documentary materials – final protocols of heptathlon competitions at the Games of the XXXII Olympiad (2021, Tokyo), Games of the XXXI Olympiad (2016, Rio de Janeiro), World Championships (2023, Budapest), World Championships (2021, Oregon); methods of mathematical statistics. Results: To win the most prestigious heptathlon competitions, athletes need to demonstrate a high level of all-around preparation.

At the Games of the XXXII Olympiad (2021, Tokyo), to win overall, it was necessary to win in three (high jump, long jump, javelin throw) and at the Games of the XXXI Olympiad (2016, Rio de Janeiro) – in four (high jump, shot put, 200m run, long jump) events and be in the top six athletes with the best results in others. To win the World Championship (2023, Budapest), the athletes had to gain a local advantage in three (high jump, 200m run, long jump) and the World Championship (2021, Oregon) in two (high jump, long jump) events, respectively. **Conclusions:** The study of the competitive results structure in women's heptathlon at the Olympic Games (2016, 2021), World Championships (2021, 2023) revealed the best examples of athletes' achievements, which indicated the closeness of results in individual events and the overall need for all-around preparation.

Key words: result, competition, structure, types, athletics, athletes, ensuring victory.

Вступ. Спортивна діяльність представлена різними групами видів спорту, кожна з яких має специфічні особливості структури та змісту змагальної діяльності [1; 2; 3]. Однією з найбільш складних, з огляду на побудову тренувального процесу й урахування чинників результативності, є група видів спорту з комплексним визначенням результату. До неї належать легкоатлетичні багатоборства, зокрема яскравим прикладом є семиборство, що входить до програми олімпійських змагань [1; 4; 5; 6].

Варто відзначити, що спосіб визначення переможця за допомогою урівноваженої системи нарахування очок ураховує різноманітність умінь і навичок учасниць, установлюючи справедливі правила й вимоги до розподілу підсумкових місць у змаганнях. Також це є додатковим стимулом для розвитку в різних аспектах легкоатлетичної діяльності й підвищує конкурентоспроможність у спортивному середовищі [1; 7; 8].

На переконання фахівців із фізичної культури і спорту, нарахування очок об'єктивно відображає рівень спортивної майстерності спортсменок. Здобуті очки впливають на індивідуальні досягнення в кожній із дисциплін, дають інформацію про загальний рівень фізичної та технічної підготовленості й загалом готовності спортсменок до змагань [1; 7; 9; 10].

Отже, з'ясування структури змагального результату й розподілу здобутих очок у легкоатлетичному багатоборстві серед жінок відображає об'єктивний підхід до визначення кращих спортсменок, а також сприяє розвитку й популяризації цього виду спорту. Урахування та вивчення питань структури змагального результату за окремими видами змагань і загалом у легкоатлетичному багатоборстві на прикладі семиборства дасть підстави для пошуку нових напрямів

удосконалення системи підготовки та з'ясування пріоритетних/відстаючих видів для спортсменок [11; 12; 13; 14].

Однак на тлі проведення досліджень у різних видах спорту, пов'язаних із з'ясуванням внеску окремих видів змагань до загального спортивного результату [15; 16; 17], у багатоборстві як комплексному виді спорту для легкоатлетичного семиборства серед жінок таких досліджень не проводили.

Мета дослідження – з'ясувати структуру загального змагального результату спортсменок у легкоатлетичному багатоборстві на змаганнях ігор Олімпіад (2016 і 2021 роки) і Чемпіонатів світу (2021 та 2023 роки).

Матеріали та методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних, аналізування документальних матеріалів – підсумкових протоколів змагань із легкоатлетичного семиборства на іграх XXXII Олімпіади (2021, Токіо), іграх XXXI Олімпіади (2016, Ріо-де-Жанейро), Чемпіонаті світу (2023, Будапешт), Чемпіонату світу (2021, Орегон); методи математичної статистики.

Результати. Для порівняння й визначення провідних орієнтирів системи підготовки та спортивних досягнень для спортсменок у легкоатлетичному багатоборстві ми вивчили результативність кращих спортсменок світу. Підставами для цього стали результати Чемпіонатів світу та ігор Олімпіад. Для кожних змагань, незважаючи на періодичність проведення, ми залучили результати двох останніх змагань. Так, проаналізовано Чемпіонати світу 2021 й 2023 років та ігри Олімпіад 2016 й 2021 років.

Варто звернути увагу на те, що серед шестірки найкращих спортсменок у легкоатлетичному багатоборстві на іграх Олімпіад 2021 року панівними й відстаючими види були такі (таблиця 1).

Таблиця 1

Результати в окремих видах легкоатлетичного багатоборства серед жінок на іграх XXXII Олімпіади (2021, Токіо)

Зайняте місце	Види змагань						
	1	2	3	4	5	6	7
	100 м з/б	Стрибок у висоту з розбігу	Штовхання ядра	Біг на 200 м	Стрибок у довжину з розбігу	Метання списа	Біг на 800 м
1	13,54	<u>192</u>	14,82	24,90	<u>6,60</u>	<u>54,68</u>	2,15,98
2	13,09	180	<u>15,29</u>	23,81	6,47	51,20	2,18,72
3	13,36	180	13,28	24,25	6,29	54,60	2,11,09
4	13,17	183	14,33	<u>23,70</u>	6,32	41,80	<u>2,09,05</u>
5	<u>12,97</u>	180	12,41	24,00	6,57	48,78	2,16,91
6	13,49	180	15,15	24,12	6,32	42,77	2,15,93

Загальним висновком може бути те, що різні спортсмени мають свої сильні та слабкі сторони в різних видах змагань, успіх залежить від універсальності й сил у конкретних дисциплінах.

Для аналізу й обговорення чинників, які допомогли отримати перемогу, а також визначення панівних і відстаючих видів можна розглянути результати в кожному виді змагань і порівняти їх між переможницею та іншими лідерами.

Таким чином, можна зробити певні узагальнення. Переможниця має вражаючий баланс у всіх видах змагань, демонструючи високий рівень фізичної підготовки й технічних навичок (рис. 1). Сильні сторони переможниці включають швидкість, витривалість, силу й техніку в різних дисциплінах. Змагання в ядерному метанні та стрибках у висоту були менш успішними для переможниці, але інші сильні сторони допомогли їй здобути загальну перемогу. Для інших лідерів важливо аналізувати свої слабкі й сильні сторони для подальшого вдосконалення.

Олімпійські ігри в Токіо 2021 року відбулися в умовах, які значно відрізнялися від Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро у 2016 році, включаючи легку атлетику. Ось деякі важливі відмінності: вплив панде-

мії COVID-19 і зміщені дати (відкладені на 2021 рік), кліматичні умови, технологічні нововведення, корекція правил і формату змагань, психологічний стан, календарні зміни, підтримка та ресурси.

Усі ці чинники мають потенціал впливу на підготовку й виступи багатоборців, які повинні адаптуватися до нових умов, щоб максимально використовувати свій потенціал під час Олімпійських ігор.

Для порівняння розглянемо результати спортсменок, які змагалися у відносно стабільних умовах за програмою багатоборства у 2016 році (таблиця 2).

Переможниця олімпійських ігор (2016) змогла здобути перемогу за допомогою високих результатів у бігу на 100 м із бар'єрами, стрибках у висоту й довжину та метання спису. Спортсменка мала високі показники швидкості, сили та якісну техніку. Це загалом позитивно вплинуло на її високі досягнення.

Щодо інших спортсменок, якщо подивитися на дані, то в усіх спортсменок на 100 м із бар'єрами були досить високі результати, тому вони й отримали більше ніж 1000 очок у цьому виді (рис. 2). Такі самі тенденції спостерігалися і результатах стрибка у висоту, у деяких дівчат і в довжину. Майже всі наближено однаково рівно «пройшли» штовхання ядра та метання спису,

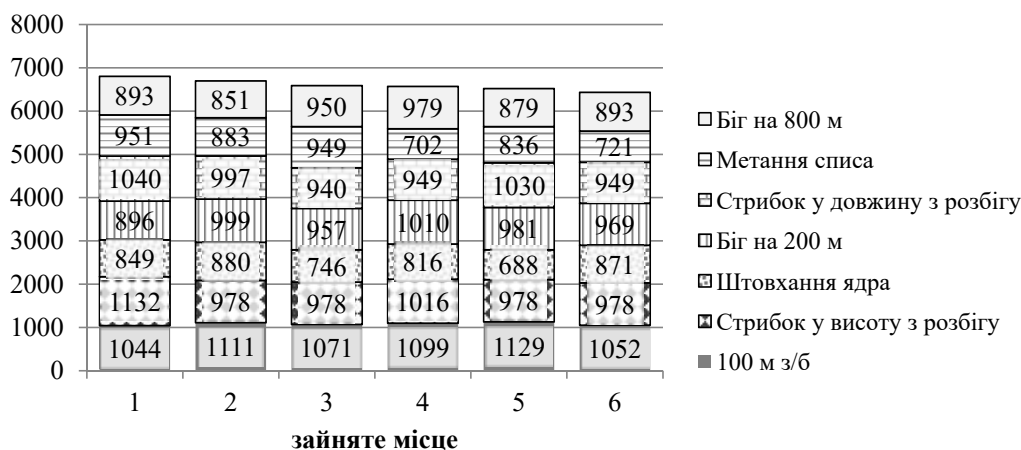


Рис. 1. Структура загального результату спортсменок на іграх XXXII Олімпіади (2021, Токіо) з легкоатлетичного багатоборства

Таблиця 2
Результати в окремих видах легкоатлетичного багатоборства серед жінок на іграх XXXI Олімпіади (2016, Ріо-де-Жанейро)

Зайняте місце	Види змагань						
	1	2	3	4	5	6	7
	100 м з/б	Стрибок у висоту з розбігу	Штовхання ядра	Біг на 200 м	Стрибок у довжину з розбігу	Метання списа	Біг на 800 м
1	13,56	198	14,91	25,10	6,58	53,13	2,16,54
2	12,84	189	13,86	23,49	6,34	46,06	2,09,07
3	13,18	186	13,45	24,18	6,48	47,36	2,09,50
4	13,33	177	13,52	23,76	6,12	55,93	2,09,43
5	13,12	183	14,57	23,99	6,20	47,99	2,16,52
6	13,48	198	11,68	23,26	6,51	36,36	2,10,47

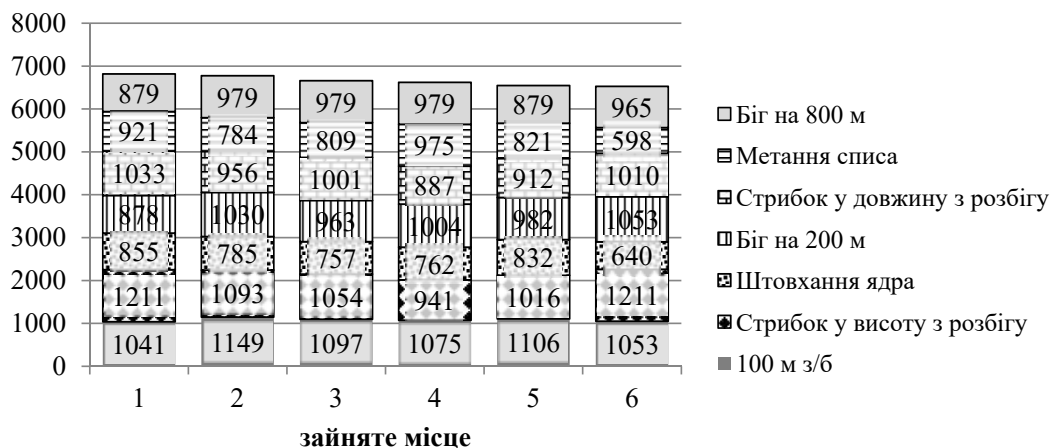


Рис. 2. Структура загального результату спортсменок на іграх XXXII Олімпіади (2016, Ріо-де-Жанейро) з легкоатлетичного багатоборства

біг 800 м. Отже, усі спортсменки мають високу швидкість, вибухову силу й витривалість, і це знову стає визначальним для позитивного впливу на підсумковий результат. Також, імовірно, на результат впливали додаткові чинники: погодні умови, підтримка вболівальників і команди, психологічна стійкість, фізична підготовленість.

Фахівці визначають різні чинники впливу на рівень підготовленості й удосконалення змісту тренувань у багатоборстві, даючи спортсменам можливість досягати більш високих результатів і запобігати травмуванням.

Проведений аналіз результатів Чемпіонату світу (2023, Будапешт) дав підстави для таких узагальнень (таблиця 3).

Отже, можна спостерігати, що отримати перемогу спортсменкам на першому та другому підсумкових місцях допомогли певні ознаки прояву універсальності за різними видами легкоатлетичного багатоборства, адже ці спортсменки змогли демонструвати конкурентоспроможність і показувати кращі результати в локальних змаганнях за видами. Водночас учасниця з підсумковим третім місцем показала стабільні результати в різних дисциплінах, посівши третє місце.

Спостерігається домінування за видами на користь стрибка у висоту, метання списа та бігу на 800 м, де учасниці з першої трійки показали найкращі свої результати. Відстаючим видом для учасниці з підсумковим першим місцем було штовхання ядра, де вона показала менший результат порівняно з іншими учасницями.

Дані переможниці Чемпіонату світу в Будапешті спонукають до виявлення переваг за рахунок гарних результатів із дисциплін 100 м із бар'єрами, стрибки у висоту, бігу на 200 м і 800 м, у цих дисциплінах спортсменка здобула понад 1000 очок (рис. 3). У переможниці дуже велика швидкість і добра реакція на старт, також у бігу на 800 м проявила свій характер і стратегію бігу, ця дистанція дає змогу оцінити не тільки швидкість, а й гарну спеціальну витривалість спортсменки. Стрибки у висоту й довжину вимагають сили, координації та техніки. Ці види були панівними в багатьох спортсменок на цьому Чемпіонаті світу.

Також є відстаючі види не тільки в переможниці, а й в інших спортсменок – це штовхання ядра та метання списа. Ці дисципліни роблять більший акцент на силові характеристики, ніж, наприклад, біг чи стрибки. Тому

Таблиця 3

Результати в окремих видах змагань у змаганнях Чемпіонату світу (2023, Будапешт) із легкоатлетичного багатоборства серед жінок

Зайняте місце	Види змагань						
	1	2	3	4	5	6	7
	100 м з/б	Стрибок у висоту з розбігу	Штовхання ядра	Біг на 200 м	Стрибок у довжину з розбігу	Метання списа	Біг на 800 м
1	13,50	186	13,64	23,48	6,54	46,14	2,05,63
2	12,97	183	14,54	23,56	6,19	44,88	2,04,09
3	13,42	171	15,72	24,28	5,99	59,57	2,20,49
4	13,48	177	14,18	25,16	6,30	51,23	2,08,93
5	13,38	171	14,16	24,58	6,19	54,88	2,12,06
6	13,33	180	14,40	24,23	6,35	41,00	2,09,48

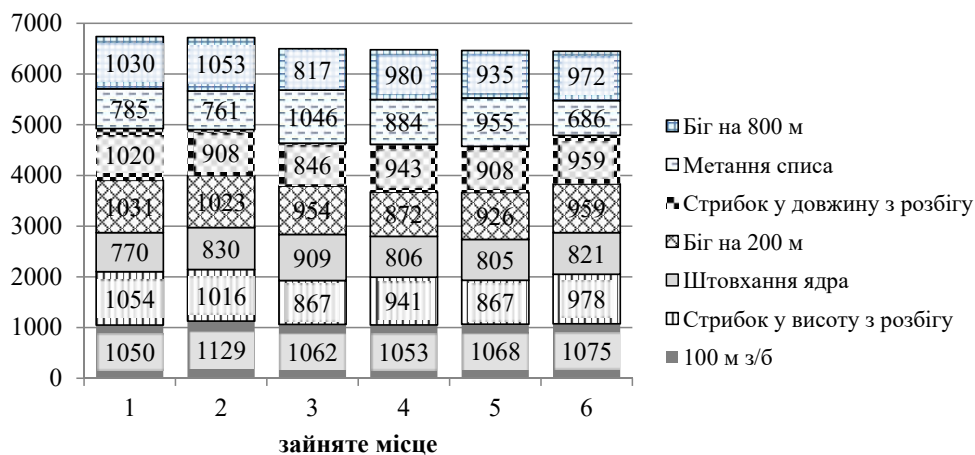


Рис. 3. Структура загального результату спортсменок на Чемпіонаті світу (2023, Будапешт) із легкоатлетичного багатоборства серед жінок

легкоатлетки-багатоборки прикладають більше часу на біг і силові види, де можна отримати велику кількість очок.

Стосовно даних попереднього Чемпіонату світу (2021, Орегон) із легкоатлетичного багатоборства серед

жінок можна констатувати такі результати в окремих видах у змаганнях (таблиця 4).

Узагальненими чинниками, які допомогли отримати перемогу, стали такі (рис. 4). Учасниці з підсумковими першим і другим місцем виявилися сильні-

Таблиця 4

Результати в окремих видах змагань у змаганнях Чемпіонату світу (2021, Орегон) із легкоатлетичного багатоборства серед жінок

Зайняте місце	Види змагань						
	1	2	3	4	5	6	7
	100 м з/б	Стрибок у висоту з розбігу	Штовхання ядра	Біг на 200 м	Стрибок у довжину з розбігу	Метання списа	Біг на 800 м
1	13,21	195	15,03	24,39	6,59	53,01	2,13,00
2	13,30	180	16,25	23,73	6,52	58,29	2,20,09
3	13,20	186	13,67	23,08	6,39	45,75	2,06,67
4	13,28	189	14,13	24,77	6,43	41,63	2,07,18
5	13,20	183	14,43	23,92	6,33	41,62	2,08,50
6	13,17	174	13,71	24,05	6,56	48,25	2,17,49

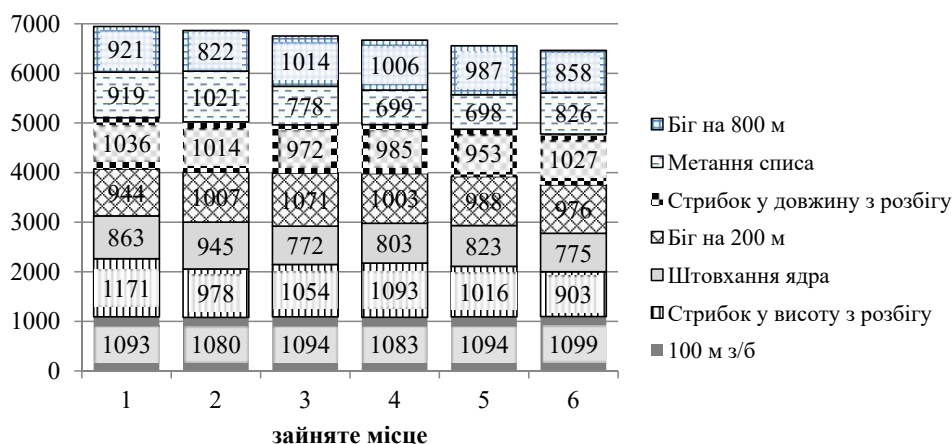


Рис. 4. Структура загального результату спортсменок на Чемпіонаті світу (2021, Орегон) із легкоатлетичного багатоборства серед жінок

шими в стрибках і метанні, де прояв силових якостей у поєднанні з кращою технікою були вирішальними чинниками. До того ж учасниця з підсумковим третім місцем продемонструвала високий рівень у бігу на дистанціях 200 м і 800 м. Панівними чинниками в такому разі варто визначити високу дистанційну швидкість, прояви швидко-силових якостей і техніку виконання вправи. Однак відсутність високих результатів у певних видах може вказувати на певні слабкі сторони підготовленості учасниць, а для отримання перемоги чи високого загального результату важливою є універсальність і висока якість виконання різних видів змагань для досягнення загального успіху.

На Чемпіонаті світу переможниці допомогли здобути перемогу високі результати зі стрибка у висоту й довжину, біг із бар'єрами. У лідера відстаючі види – це штовхання ядра. Однією з причин, чому штовхання ядра може вважатися відстаючим видом для багатоборців, є те, що ця дисципліна робить більший акцент на силові характеристики, ніж, наприклад, біг чи стрибки. Крім того, штовхання ядра вимагає специфічної техніки, яка може відрізнитися від інших видів метань. Таким чином, багатоборці можуть витратити менше часу на тренування цієї конкретної дисципліни порівняно з іншими, де їхня універсальність може бути більш важливою. В інших дівчат, які змагалися в багатоборстві, багато очок приносить біг із бар'єрами та стрибки у висоту й довжину. Ці дисципліни тісно пов'язані з основними фізичними якостями, які важливі для багатоборців, такими як: сила, швидкість, координація та пружність. Спортсмени мають бути

універсальними, а стрибки та біг з бар'єрами охоплюють широкий спектр цих якостей. Спортсмени розвивають навички в конкретних дисциплінах, оскільки це сприяє універсальності й здатності змагатися в різних умовах.

Висновки. Кращі приклади, установлені завдяки вивченню структури змагального результату на іграх Олімпіад (2016, 2021), Чемпіонатах світу (2021, 2023) з легкоатлетичного багатоборства серед жінок, указали на щільність результатів за окремими видами й загалом.

Для перемоги в найпрестижніших змаганнях із легкоатлетичного семиборства спортсменкам необхідно демонструвати високий рівень універсальності підготовленості. На іграх XXXII Олімпіади (2021, Токіо) для загальної перемоги необхідно було перемогти в трьох (стрибок у висоту з розбігу, стрибок у довжину з розбігу, метання списа) та іграх XXXI Олімпіади (2016, Ріо-де-Жанейро) – чотирьох (стрибок у висоту з розбігу, штовхання ядра, біг на 200 м, стрибок у довжину з розбігу) видах змагань і за іншими бути в цільній шістці спортсменок із найкращими результатами. Для перемоги на Чемпіонаті світу (2023, Будапешт) спортсменки мали отримати локальну перевагу в трьох (стрибок у висоту з розбігу, біг на 200 м, стрибок у довжину з розбігу) та Чемпіонаті світу (2021, Орегон) – у двох (стрибок у висоту з розбігу, стрибок у довжину з розбігу) видах змагань відповідно.

Перспективи подальших досліджень передбачають з'ясування структури змагального результату спортсменок у легкоатлетичному багатоборстві на національній спортивній арені.

Література:

1. Адамчук В. Побудова тренувальних занять спортсменів багатоборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 232–236.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студ. ф-тів фіз. культури. Черкаси : Вид. Вовчок О.Ю., 2006. 424 с.
3. Асаулюк І.О., Куц О.С. Основи швидко-силової підготовки юних семиборок на етапах багаторічного тренування : навчальний посібник. Львів, 2001. 66 с.
4. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
5. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. Тернопіль : ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2001. 98 с.
6. Бондаренко С.В. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ. 2-ге вид. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2007. 224 с.
7. Особливості підготовки жінок у легкоатлетичному семиборстві : монографія / А.О. Бурла та інші. Суми : Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2023. 358 с.
8. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидко-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. виховання та спорту. Київ, 2006. 39 с.
9. Єднак В.Д., Кучеренко В.М. Біг, стрибки, метання. Тернопіль : ТДПУ, 1999. 80 с.
10. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань / укл. Д.С. Присяжнюк. Вінниця, 2009. 125 с.
11. Взаємозв'язок швидко-силової та технічної підготовленості висококваліфікованих штовхальників ядра / М.С. Микіч та інші. *Науковий часопис Нац. пед. університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Київ, 2010. Вип. 8. С. 171–175.
12. Козлов К. Програмно-нормативне забезпечення багаторічної підготовки легкоатлетів (сучасний стан, проблеми, перспективи). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2018. № 4 (98). С. 97–102.
13. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол. : Д.М. Воронін та ін. ; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
14. Ткаченко В.Т. Практикум з легкої атлетики : навчальний посібник. Київ : Освіта Україна, 2011. 268 с.

15. Бріскін Ю.А., Федорова А.А., Пітин М.П. Результативність спортсменів збірної команди України з кульової стрільби у вправах «МГ-5» та «МГ-6» в олімпійських циклах 2000–2008 років. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт»*. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. № 2 (8). С. 189–194.
16. Бріскін Ю., Пітин М., Тимчій Т. Компоненти результативності змагальної діяльності у веслуванні на каное. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3–4. С. 122–124.
17. Пітин М.П., Стецькович С.Р., Стецькович Н.М. Вагомість внеску дисциплін сучасного п'ятиборства в загальний спортивний результат виду спорту. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт»*. Запоріжжя : ЗНУ, 2011. № 2 (6). С. 156–161.

References:

1. Adamchuk, V. (2016), Pobudova trenuvalnykh zanyat sportsmeniv bagatobortsiv [Construction of training sessions for all-round athletes]. *Physical culture, sport and health of the nation: coll. of science Vinnytsia Ave.: «Planer» LLC, no. 1*. Pp. 232–236.
2. Artyushenko, O.F. (2006), Legka atletyka. [Track and field]: a study guide for students of physics. of culture. Cherkasy: Ed. Vovchok O.Yu., 424 p.
3. Asauliuk, I.O. & Kuts, O.S. (2001), Osnovy shvydkisno-sylovoyi pidgotovky yunikh semyborok na etapakh bagatorichnogo trenuvannya [Basics of speed-strength training of young heptathletes at the stages of long-term training]. 66 p.
4. Akhmetov, R.F., Maksimenko, H.M. & Kutek, T.B. (2013), Legka atletyka [Athletics]: sub. Zhytomyr: I. Franko ZhDU, 340 p.
5. Kucherenko, V.M. & Yednak, V.D. (2001), Legka atletyka [Athletics]. Ternopil.: V. Hnatyuka TDPU. 98 p.
6. Bondarenko, S.V. (2007), Osnovy tekhniky ta metodyky navchannya legkoatletychnykh vprav [Fundamentals of techniques and methods of teaching athletics exercises] / 2nd ed. Kirovohrad: Imex Ltd. 224 p.
7. Burla, A.O., Lianoi, M.O., Burla, O.A., Kravchenko, I.M., Ivani, I.V. & Skachedub, N.M. (2023), Osoblyvosti pidgotovky zhinok u legkoatletychnomu semyborstvi [Peculiarities of women's training in athletics heptathlon]: a monograph. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko. 358 p.
8. Akhmetov, R.F. (2006), Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnya systemoyu bagatorichnoyi pidgotovky sportsmeniv shvydkisno-sylovykh vydiv sportu (na materialy doslidzhennya strybkiv u vysotu) [Theoretical and methodological bases of management of the system of long-term training of athletes of speed and strength sports (based on the research material of high jumps)]: thesis ... doctor of sciences in physics. education and sports. Kyiv, 39 p.
9. Yednak, V.D. & Kucherenko, V.M. (1999), Big, strybyky, metannya [Running, jumping, throwing]. Ternopil: TDPU. 80 p.
10. Prysiazhniuk, D.S. (2009), Legka atletyka. Organizatsiya i provedennya zmaganiy [Athletics. Organization and holding of competitions. Competition rules]. Vinnytsia. 125 p.
11. Mykich, M.S., Chornenka, G.V., Savchuk, M.M. & Sharyi I.I. (2010), Vzayemozv'yazok shvydkisno-sylovoyi ta tekhnichnoyi pidgotovlenosti vysokokvalifikovanykh shtovkhalnykiv yadra [Relationship between speed, strength and technical fitness of highly qualified shot putters]. *Scientific journal of the National ped. Drahomanov University. Series 15. Kyiv. vol. 8*. Pp. 171–175.
12. Kozlov, K. (2018), Programno-normatyvne zabezpechennya bagatorichnoyi pidgotovky legkoatletiv (suchasnyy stan, problemy, perspektyvy) [Program and normative support of long-term training of track and field athletes (current state, problems, prospects)]. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Series 15. Kyiv. no. 4(98)*. Pp. 97–102.
13. Konestyapin, V. & Svishta, Ya. (2016), Optymizatsiya fizychnoyi ta tekhnichnoyi pidgotovky u shvydkisno-sylovykh vyдах legkoyi atletyky. [Optimization of physical and technical training in high-speed strength sports of athletics]: monograph. Lviv: LDUFK. 220 p.
14. Tkachenko, V.T. (2011), Praktykum z legkoyi atletyky [Practicum on athletics]: training manual. Kyiv: Education Ukraine, 268 p.
15. Briskin, Yu.A., Fedorova, A.A. & Pityn, M.P. (2008), Rezultatyvnist sportsmeniv zbirnoyi komandy Ukrayiny z kulovoyi strilby u vpravakh «MG-5» ta «MG-6» v olimpiyskykh tsyklakh 2000–2008 rokiv [The performance of athletes of the national shot put team of Ukraine in exercises «MG-5» and «MG-6» in the Olympic cycles of 2000-2008]. *Bulletin of Zaporizhzhya National University. Series: physical education and sports. Zaporizhzhia: ZNU. no. 2 (8)*. Pp. 189–194.
16. Briskin, Yu., Pityn, M. & Tymchii, T. (2008), Komponenty rezultatyvnosti zmagalnoyi diyalnosti u vesluванні na kanoe [Components of competitive performance in canoeing]. *Sports Bulletin of Prydniprovyia. no. 3–4; Pp. 122–124*.
17. Pityn, M.P., Stetskovich, S.R. & Stetskovich, N.M. (2011), Vagomist vnesku dystsyplin suchasnoho p'yatyborstva v zagalnuu sportyvnuu rezul'tat vydu sportu [The importance of the contribution of the disciplines of modern pentathlon to the overall sports result of the sport]. *Bulletin of Zaporizhzhya National University. Series: physical education and sports. Zaporizhzhia: ZNU, no. 2 (6)*. Pp. 156–161.

СПЕЦИФІКА ЗМІСТУ УРОКІВ У СИСТЕМІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗЗСО

Васкан Іван Георгійович,

кандидат педагогічних наук, доцент

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ORCID ID: 0000-0002-1725-3595

Метою статті є проаналізувати й обґрунтувати спрямованість змісту уроків у системі адаптивної фізичної культури в ЗЗСО та їх специфіку залежно від відхилення в стані здоров'я. Суть і значення адаптивної фізичної культури в школах полягає в забезпеченні можливостей для фізичного розвитку й активної участі у фізичних заняттях усіх учнів незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, здібностей і фізичних обмежень. Це допомагає виробляти в дітей навички здорового способу життя, підтримує їхнє фізичне та психічне здоров'я, сприяє соціальній інтеграції та розвитку самоповаги. Адаптивна фізична культура в школах є важливим складником загального навчального процесу, сприяючи гармонійному розвитку кожної дитини. Методи: аналіз науково-методичної літератури, психолого-педагогічне спостереження. Адаптивна фізична культура в ЗЗСО спрямована на створення інклюзивного та гнучкого середовища для фізичного виховання учнів з різними особливостями. Її суть полягає в індивідуалізації підходів до навчання, урахуванні потреб і можливостей кожного учня. Значення адаптивної фізичної культури в школах включає створення сприятливого середовища для участі всіх учнів незалежно від їхніх фізичних, соціальних або емоційних особливостей; дає змогу кожному учневі розвивати свої фізичні навички та здібності на рівні, який відповідає його індивідуальним можливостям; заохочує до співпраці та взаємодії між учнями різних фізичних можливостей, що сприяє формуванню позитивного соціального середовища. Окрім того, адаптивна фізична культура сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я учнів, забезпечуючи їм необхідний рівень активності й рухової активності. Адаптивна фізична культура в школах визнає й урахує різноманітність учнів, сприяючи їхньому гармонійному розвитку й активному включенню у фізичну діяльність. Дослідження передбачало, що використання інклюзивної освіти в Україні створює передумови щодо запровадження в навчально-виховному процесі однаково рівних умов для всіх дітей, які будуть учасниками навчального процесу в єдиному освітньому просторі відповідно до їхніх особливостей, потреб і можливостей, а отже, і під час проведення уроків фізичної культури.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, нозологія, рухова активність, інклюзивне навчання фізичної культури.

Vaskan Ivan. Specificity of the content of lessons in the system of adaptive physical culture in institutions of general secondary education

The purpose of the article is to analyze and substantiate the direction of the content of the lessons in the system of adaptive physical culture in PPE and their specificity depending on the deviation in the state of health. The essence and importance of adaptive physical culture in schools is to provide opportunities for physical development and active participation in physical activities of all students, regardless of their individual characteristics, abilities and physical limitations. It helps develop healthy lifestyle skills in children, supports their physical and mental health, promotes social integration and the development of self-esteem. Adaptive physical culture in schools is an important component of the general educational process, contributing to the harmonious development of each child. Methods. analysis of scientific and methodological literature, psychological and pedagogical observation. Adaptive physical culture in educational institutions is aimed at creating an inclusive and flexible environment for the physical education of students with different characteristics.

Its essence consists in the individualization of approaches to learning, taking into account the needs and capabilities of each student. The importance of adaptive physical culture in schools includes creating a favorable environment for the participation of all students, regardless of their physical, social or emotional characteristics; allows each student to develop their physical skills and abilities at a level that corresponds to their individual capabilities; encourages cooperation and interaction between students of different physical abilities, which contributes to the formation of a positive social environment.

In addition, adaptive physical culture contributes to improving the physical and mental health of students, providing them with the necessary level of activity and motor activity. Adaptive physical culture in schools recognizes and takes into account the diversity of students, contributing to their harmonious development and active inclusion in physical activity. The study assumed that the use of inclusive education in Ukraine creates prerequisites for the introduction of equally equal conditions in the educational process for all children who will be participants in the educational process in a single educational space in accordance with their characteristics, needs and capabilities, and therefore during lessons physical culture.

Key words: adaptive physical culture, nosiology, motor activity, inclusive physical education.

Вступ. Протягом останніх десятиріч набуває все більшого значення процес поступової зміни у взаємовідносинах суспільства із питань інвалідності.

Акцент поступово зміщується від визначення обмежень можливостей осіб з особливими потребами до визнання їхнього значного потенціалу й необхідності

максимального використання цього потенціалу для розкриття їхніх індивідуальних можливостей.

Основною метою адаптивної фізичної культури в ЗЗСО є досягнення максимально можливого розвитку життєздатності в людей зі стійкими відхиленнями в стані здоров'я або в осіб з особливими потребами.

Це досягається шляхом оптимізації функціонування їхніх рухових характеристик і духовних сил, а також гармонізації для максимальної самореалізації як соціально й індивідуально значущого суб'єкта. Ця мета дає змогу сформулювати основний напрям діяльності педагогів і спеціалістів у цій галузі.

У грудні 2009 року Україна приєдналася до основних міжнародних стандартів, спрямованих на гарантування прав дітей відповідно до світових стандартів у галузі освіти, соціального захисту й охорони здоров'я. Особливу увагу приділено статті 24 Конвенції ООН про права людей з інвалідністю, яка закріплює зобов'язання держави щодо впровадження інклюзивної моделі освіти. Це передбачає створення спеціального оточення, що дає змогу всім дітям рівної участі в навчальному процесі в єдиному освітньому просторі, урахуваючи їхні унікальні характеристики, потреби та можливості.

Упровадження в Україні інклюзивної освіти дає можливість поглянути на зміст занять (уроків) адаптивного фізичного виховання школярів з іншого ракурсу.

Отже, значимість обраної теми є актуальною та вимагає детального вивчення вимог шкільної програми, пошуків змісту ефективного застосування засобів адаптивного фізичного виховання школярів для вдосконалення (адаптації) змісту уроків із фізичної культури та поступового впровадження поєднання всіх засобів фізичної культури на цих уроках з учнями різної нозології.

З огляду на проблематику й актуальність, метою статті є проаналізувати й обґрунтувати спрямованість змісту уроків у системі адаптивної фізичної культури в ЗЗСО та їх специфіку залежно від відхилення в стані здоров'я.

Матеріали та методи. Для розв'язання зазначених завдань використано такі методи дослідження:

– теоретичні – аналіз нормативно-правової, психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації;

– емпіричні – педагогічне спостереження – для визначення спрямованості змісту уроків адаптивного фізичного виховання школярів із вадами зору, слуху, із розумовою відсталістю; педагогічне спостереження здійснювали на уроках із фізичної культури на базі Залучанського дитячого будинку-інтернату (це дитячий будинок для розумово-відсталих, хворих на ДЦП, з вадами зору, слуху, для дітей-сиріт, напівсиріт, позбавлених батьківського піклування; кількість вихованців, їх вік і стать: 132 дитини, віком 4–35 років).

Результати. Іванна Боднар і Ганна Гук у науковій роботі вказують на основні висновки, які базуються на аналізі літературних джерел. Зазначено, що із загальної кількості 17 337 українських шкіл лише 1127 мають інклюзивні класи, більше ніж 56 тисяч школярів з особливими потребами залишаються поза сферою навчання в загальноосвітніх закладах. В Україні рівень інклюзії становить лише 7%, порівняно з іншими країнами: Литва – 90%, Польща – 42%, Словаччина – 42%, Угорщина – 57%, Італія – 99%, Норвегія – 90%, Франція – 25%.

Автори вважають інклюзивну освіту основним складником гуманістичного розвитку в українському

суспільстві. Терміни «інклюзія», «інклюзивна освіта» й «інклюзивне фізичне виховання» стають неодмінною частиною педагогічної спільноти. Інклюзивне навчання розглядається як забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей, включаючи тих, у кого є особливі освітні потреби. Зазначено, що діти з обмеженими можливостями здоров'я мають можливість навчатися у звичайних загальноосвітніх школах, спільно здобуваючи знання разом зі здоровими однолітками, що сприяє їхньому гармонійному розвитку відповідно до індивідуальних можливостей.

З 2010 року в Україні Міністерство освіти і науки запровадило Концепцію розвитку інклюзивної освіти (Наказ від 01.10.2010 № 912), а у 2011 році Кабінет Міністрів України ухвалив Постанову «Про затвердження порядку організації інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти». Зазначено, що інклюзивна освіта в Україні розпочинається вже з дошкільних закладів, де акцент робиться на вихованні молодого покоління.

Створення відповідних умов для організації інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами, включаючи тих, хто пересувається на візку, є обов'язковим. Інклюзивне навчання сприяє саморозвитку й самореалізації дітей з особливими освітніми потребами, сприяє їхній соціалізації та адаптації, а також формує адекватну систему стосунків з однолітками, що максимально включає їх у соціальне життя.

Учителі фізичної культури в інклюзивних класах мають вирішувати низку завдань, пов'язаних з організацією навчального процесу й забезпеченням безпеки на уроках для дітей із різною фізичною здатністю. Це сприяє спільному розвитку та навчанню всіх учнів. Рівень підготовленості вчителів до викладання фізичної культури в інклюзивних класах включає перебудову уроків з урахуванням потреб дітей з інвалідністю, упровадження індивідуальної роботи під час уроків фізичної культури в інклюзивному класі й забезпечення безпеки для всіх учасників.

Важливими викликами інклюзивного фізичного виховання є також вимоги до організації техніки безпеки на уроках із дітьми з різними формами інвалідності, такими як: сліпі, глухі чи ті, що мають порушення опорно-рухового апарату. Головна мета полягає в забезпеченні всебічної безпеки й комфорту для всіх учнів, сприяючи їхній активній участі у фізичних заняттях.

У спеціальній літературі акцентується, що фізичне виховання і спорт відіграють ключову роль в інтеграції дітей з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітній простір України. Це стає одним із напрямів гуманізації системи освіти, який відповідає державній політиці, як визначено в Законах України від 5 червня 2014 року й від 23 травня 2017 року щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг.

Інтеграція громадян з особливими потребами в суспільство й адаптація навколишнього середовища до їхніх потреб визнаються важливими проблемами. Основний метод досягнення цих цілей – надання рів-

них можливостей для отримання освіти на всіх рівнях (початкова, середня та вища) для дітей, молоді й дорослих інвалідів в інтегрованому оточенні.

У разі вроджених форм глухоти, як правило, вестибулярна функція залишається недоторканою, тоді як у разі набутої глухоти вона значно уражена. Глухота може призводити до зниження рівня здоров'я. Аналіз анатомо-фізіологічних взаємозв'язків слухового аналізатора з іншими органами й системами організму показує, що ушкодження органу слуху може спричинити порушення: рефлексорних рухових реакцій на слухові подразники; відчуття рівноваги; функції око рухових м'язів; функції оральних, артикуляційних, фарингеальних і ларингеальних м'язів; несвідомих автоматичних рухів, які забезпечуються екстрапірамідною системою; вегетативних реакцій організму.

Методика фізичного виховання глухих включає такі особливості: учителю необхідно володіти знаковою мовою; заняття з глухими потребують більш ретельного пророблення раціональних наочних понятійних повідомлень; широко використовується арсенал відеоматеріалів (візуальних образів); уміння, що вивчаються, завжди демонструються наочно; учитель повинен вести спілкування з учнями, стоячи обличчям до них так, щоб вони добре бачили його обличчя й губи (артикуляцію), і періодично запитувати учнів, як вони зрозуміли матеріал; робити перерви кожні 15 хвилин для підтримки концентрації уваги; використовувати ігри з простими правилами та наочні тактильні й кінестетичні підказки; уникати шуму та забезпечити добре освітлення в приміщенні; організувати взаємодопомогу серед учнів; своєчасно розпізнавати мімічні прояви емоцій.

Суттєва відмінність у сприйнятті людей зі слабким зором від тих, хто є сліпими, полягає в тому, що для людей зі слабким зором зір залишається основним способом сприйняття зовнішньої інформації, як це має місце в здорових осіб. Інші аналізатори не можуть повністю замінити зорові функції, що характерно для тих, хто має тотальну сліпоту; процес формування зорового образу залишається нормальним за слабого зору. Зниження сприйняття негативно впливає на навчально-тренувальний процес, звужуючи обсяг уваги, можливість її переключення і стійкість, що заважає розширенню діапазону вражень і дій. Таким чином, чим пізніше в житті людина втрачає зір, тим більший у неї запас уявлень і легше формуються й відтворюються образи, що сприяє легшому засвоєнню нових знань.

Фізична підготовка дітей із вадою зору має два напрями: загальний і спеціальний. Вона спрямована на вдосконалення неушкоджених сенсорних реакцій (таких як танцювальна, слухова тощо), поліпшення концентрації уваги, збільшення обсягу сенсорних уявлень, розвиток мислення, пам'яті (образної й рухової), уявлення і творчих можливостей. Успішність процесу фізичного виховання залежить від того, наскільки повно незрячі сприймають ознаки і якості предметів, явищ, ситуацій. Завдання вчителя полягає в послідовному та планомірному розвитку пізнавальної сфери учня.

Мета фізичного виховання осіб із вадою зору полягає в забезпеченні максимальної свободи, ефективності, економічності й безпеки рухової активності. Основні завдання цього процесу включають таке:

1. Розвиток здатності спрямовано пересуватися в просторі.

2. Формування вмінь і навичок для успішної та безпечної взаємодії із середовищем і предметами навколишнього світу, виконання точних, результативних та економічних дій.

До специфічних завдань уроків фізичної культури з особами з вадами зору зараховують таке:

1. Розвиток стійкості, статичної й динамічної рівноваги.

2. Удосконалення навичок орієнтації в просторі за допомогою неушкоджених сенсорних систем.

3. Ліквідація скутості й обмежень рухів.

4. Розвиток відчуття й оцінювання швидкості рухів, їх амплітуди, ступеня навантаження та розслаблення м'язів.

5. Удосконалення усіх характеристик рухів.

6. Розширення рухових уявлень, рухової пам'яті й обсягу рухових навичок.

Для досягнення цих цілей використовують різноманітні засоби, такі як: вправи для хребта, дихальні вправи, ритмічна гімнастика, рухливі ігри, аеробіка, вправи на розслаблення, плавання, вправи для очей, боротьба, гімнастика, волейбол, танці, голбол, торбол, мініфутбол.

Аналізуючи науково-методичну літературу, можна виділити основні рекомендації для підвищення ефективності проведення уроків із фізичної культури для дітей з особливими потребами:

1. Розроблення методики має ґрунтуватися на прийнятті ідеології інклюзивного виховання, яке визнає право кожної дитини бути залученою до освіти й має на меті зменшення дискримінації та забезпечення доступності освіти.

2. Забезпечення уроків фізичної культури має бути підлаштоване під потреби кожної дитини, забезпечуючи доступ до освіти й зменшуючи дискримінацію.

3. Розроблення гнучких методів викладання, які враховують індивідуальні потреби кожної дитини та забезпечують більш гнучкі підходи до навчання.

4. Інклюзивне фізичне виховання має відбуватися за участі різних фахівців, таких як: помічник педагога, медичний працівник, соціальний працівник, психолог, дефектолог-консультант.

5. Важливо враховувати, що більшість дітей з особливими потребами можуть мати різні виклики, такі як: недостатня пізнавальна активність, низький рівень мотивації до навчання, порушення рухового апарату тощо.

6. Використання методів, спрямованих на збереження здоров'я, таких як: дихальні вправи, звукові гімнастики, пальчикові вправи, може сприяти покращенню фізичного і психічного здоров'я «особливих дітей».

Ці рекомендації мають на меті забезпечити ефективніше використання інклюзивного фізичного виховання для всіх дітей незалежно від їхніх особливих потреб.

У дослідженнях О. Аксьонова визначила декілька ключових організаційно-методичних позицій, які є найбільш ефективними в практиці інклюзивного фізичного виховання й адаптивної фізичної культури:

1. Розташування учнів у групі в коло сприяє покращенню комунікації між ними.

2. Використання матеріалу для індивідуальної роботи, який стимулює активність учнів.

3. Застосування спеціальних розділів в програмі для «особливих» дітей та індивідуальних завдань.

4. Особлива увага до фізичного навантаження, забезпечення чергування видів діяльності й використання різноманітних методів запобігання втомі.

5. Використання спеціальних методів і засобів навчання, які сприяють розвитку активності й пізнавальної діяльності учнів.

6. Проведення комплексних уроків інклюзивного фізичного виховання, які включають різноманітні вправи й ігри в різних побудовах і режимах.

Отже, дослідження О. Аксьонової підтверджують важливість використання індивідуального підходу та різноманітних методів для забезпечення ефективного інклюзивного фізичного виховання для дітей з особливими потребами.

Висновки. Адаптивна фізична культура в школі відіграє ключову роль у реалізації інклюзивного навчання, забезпечуючи доступ до фізичної активності

та спорту для всіх учнів незалежно від їхніх особливих потреб чи обмежень. Адаптивна фізична культура ставить перед собою завдання забезпечити доступність фізичної активності для кожного учня, урахувавши їхні індивідуальні потреби та здоров'я.

Адаптивна фізична культура передбачає розроблення індивідуальних програм і завдань для учнів зі спеціальними потребами. Це дає змогу враховувати різні рівні фізичної підготовки, інтереси й можливості кожного учня.

Фізичні заняття створюють можливості для соціальної взаємодії між учнями з різними особливостями. Це сприяє формуванню дружби, взаєморозуміння й толерантності серед учнів.

Адаптивні фізичні програми дають змогу учням зі спеціальними потребами розвивати рухові навички, координацію та силу в межах їхніх можливостей. Це сприяє загальному фізичному розвитку й самооцінці.

Фізична активність впливає на психічне здоров'я учнів, допомагаючи зменшити стрес, покращити настрій і концентрацію уваги. Це особливо важливо для учнів зі спеціальними потребами.

Адаптивна фізична культура створює сприятливі умови для включення всіх учнів у процес фізичного виховання, сприяючи їхньому загальному фізичному й соціальному розвитку.

Література:

1. Діти з порушенням зору в умовах інклюзивної освіти : навчально-методичний посібник / Н.М. Алєєва та ін. Київ : Кафедра, 2016. 212 с.
2. Вержиковська О.М., Рудзевич І.Л. Теорія і методика виховання дітей в спеціальній школі : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. 292 с.
3. Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю / Нац. Асамблея людей з інвалідністю України. Київ, 2017. 64 с.
4. Миронова С.П. Педагогіка інклюзивної освіти : навчально-методичний посібник / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2016. 164 с.
5. Трояновська М.М. Адаптивна фізична культура: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.

References:

1. Alyeyeva N.M. Dity z porushennyam zoru v umovakh inklyuzyvnoyi osvity: navch.-metod. posib. / N.M. Alyeyeva, YU.V. Barinov ta in. Kyiv: Kafedra, 2016. – 212 s. [Children with visual impairment in conditions of inclusive education].
2. Verzhikhov's'ka O.M., Rudzevych I.L. Teoriya i metodyka vykhovannya ditey v spetsial'niy shkoli: navchal'no-metodychnyy posibnyk / O.M. Verzhikhov's'ka, I.L. Rudzevych. – 2-he vyd., pererob. i dop. Kam'yanets'-Podil's'kyu: Kam'yanets'-Podil's'kyu natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohiyenka, 2016. 292 s. [Theory and methods of raising children in a special school: educational and methodological manual].
3. Konventsiya OON pro prava osib z invalidnistyu/Nats. Asambleya lyudey z invalidnistyu Ukrayiny. Kyiv, 2017. 64 s. [UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities].
4. Myronova S.P. Pedagogika inklyuzyvnoyi osvity: navchal'no-metodychnyy posibnyk / S.P. Myronova; Kam'yanets'-Podil's'kyu natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohiyenka. Kam'yanets'-Podil's'kyu, 2016. 164 s. [Pedagogy of inclusive education: educational and methodological manual].
5. Troyanov's'ka M. M. Adaptivna fizychna kul'tura: navch.-metod. posib. dlya studentiv fakul'tetiv fizychnoho vykhovannya/Mariya Mykolayivna Troyanov's'ka; Natsional'nyy universytet «Chernihiv's'kyu kolehium» imeni T.H. Shevchenka. Chernihiv, 2018. 104 s. [Adaptive physical culture].

СУЧАСНІ МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Гакман Анна Вікторівна,

докторка наук з фізичного виховання і спорту, професорка,
професорка кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
ORCID ID: 0000-0002-7485-0062
ResearcherID: D-2043-2016
Scopus Author ID: 57193360110

Руденко Анна Миколаївна,

кандидатка наук з фізичного виховання і спорту,
старша викладачка кафедри терапії та реабілітації
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-5428-6305
Scopus Author ID: 57365970600

Дудко Михайло Валерійович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Київського національного економічного університету імені В.Гетьмана
ORCID ID: 0000-0002-3955-4743
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57200179818>

Ковтун Ольга Олексіївна,

старша викладачка кафедри фізичного виховання
Київського національного економічного університету імені В.Гетьмана
ORCID ID: 0009-0008-8956-0878

Мета дослідження полягає в ретельному вивченні, систематизації та обґрунтуванні організаційних і методологічних принципів оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку. Для досягнення мети ми застосовували різноманітні теоретичні методи дослідження. Серед них використовували теоретичний аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, теоретичне прогнозування, концептуальне моделювання, індуктивний і дедуктивний методи, метод синтезу, а також метод систематизації. Стаття висвітлює передумови впровадження оздоровчо-рекреаційної фізичної активності серед осіб похилого віку в Україні. Автори вказують, що цей вид діяльності може бути ключовим інструментом для привертання цільової аудиторії до регулярних оздоровчих занять. Демографічні передумови пов'язані з очікуваним зростанням кількості осіб старшого віку в Україні до 2035 року. Соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні й економічні аспекти визначені як фактори, що впливають на інтерес осіб похилого віку до фізичної активності. Дослідження акцентує увагу на необхідності розроблення концепції залучення людей похилого віку до рухової активності, базованої на наукових потребах і стратегічних пріоритетах. Зокрема, ураховуються проблеми самотності, втрати інтересів, економічні труднощі й низький рівень поінформованості старшого населення України. У статті розглядають організаційні аспекти оздоровчо-рекреаційної рухової активності для людей похилого віку, зосереджуючись на комплексному підході до поліпшення фізичного та психічного благополуччя цільової аудиторії. Індивідуалізація програм, використання сучасних технологій, таких як сенсорні пристрої та мобільні додатки, і підтримка групових занять сприяють успішному залученню таких осіб до активного способу життя. Значення різного методологічного підґрунтя для розроблення концепції управління оздоровчо-рекреаційною руховою активністю також указується. Дослідження підкреслює практичний внесок у підвищення якості життя старшого населення та сприяє формуванню стратегій для ефективного розвитку активного старіння.

Ключові слова: рухова активність, похилий вік, методологія.

Hakman Anna, Rudenko Anna, Dudko Mykhailo, Kovtun Olga. Contemporary methodological foundations of health-recreational physical activity for elderly individuals

The aim of this research is to thoroughly study, systematize, and justify the organizational and methodological principles of health-recreational physical activity for elderly individuals. To achieve this goal, various theoretical research methods were applied, including theoretical analysis of specialized scientific and methodological literature, documentary materials, abstraction, logical-theoretical analysis, comparative analysis, theoretical forecasting, conceptual modeling, inductive and deductive methods, synthesis method, and systematic organization method.

The article highlights the prerequisites for the implementation of health-recreational physical activity among the elderly in Ukraine. The authors point out that this type of activity can be a key instrument for attracting the target audience to regular health-promoting sessions. Demographic prerequisites are associated with the expected increase in the number of elderly individuals in Ukraine by 2035. Social, psychological, personal, biological, informational, and economic aspects are identified as factors influencing the interest of the elderly in physical activity.

The research emphasizes the need to develop a concept for engaging elderly people in physical activity based on scientific needs and strategic priorities. Issues such as loneliness, loss of interests, economic difficulties, and low awareness among the elderly population of Ukraine are taken into account. The article discusses organizational aspects of health-recreational physical activity for the elderly, focusing on a comprehensive approach to improving the physical and mental well-being of the target audience. Individualized programs, the use of modern technologies such as sensory devices and mobile applications, and support for group activities contribute to the successful involvement of such individuals in an active lifestyle.

The importance of various methodological foundations for developing a concept for managing health-recreational physical activity is also emphasized. The research highlights the practical contribution to improving the quality of life for the elderly population and contributes to the formation of strategies for effective development of active aging.

Key words: physical activity, elderly, methodology.

Вступ. Сьогодні можна спостерігати тривожну тенденцію щодо зростання кількості осіб похилого віку, й Україна вже входить до 30 «найстаріших» країн світу. За рейтингом старіння, що визначається часткою населення старшого за 65 років, Україна посідала 11 місце у світі, а прогнозується, що до 2025 року вона підніметься на 9-те місце. Згідно з національним демографічним прогнозом, до 2025 року частка осіб віком від 60 років становитиме 25%, а до 2030 року – понад 26% [6]. Це свідчить про те, що Україна залишатиметься однією з «найстаріших» країн світу, проте на державному рівні недостатньо приділяється уваги цій проблемі.

Люди похилого віку часто виходять за межі суспільних процесів, адаптація до змін у динаміці суспільства в такому віці є особливо складною. Ці люди потребують підтримки та профілактичних заходів для збереження здоров'я й активності. Активне старіння, визначене ВООЗ як «процес оптимізації можливостей для забезпечення здоров'я, участі в житті суспільства й захищеності людини з метою поліпшення якості її життя в ході старіння», дає змогу людям реалізовувати свій потенціал протягом усього життя й брати участь у суспільному житті, забезпечуючи належний захист, безпеку та догляд, коли це необхідно [10].

Контекст старіння та його значення формуються різними факторами. З одного боку, біологічні передумови частково визначають стан здоров'я протягом життя й під час старості. З іншого боку, соціальні обставини та спосіб життя є значущими факторами, що впливають на здоров'я і благополуччя [9].

Експерти вважають, що реформи, що проводяться в Україні протягом останніх 10 років з метою залучення різних груп населення, особливо людей похилого віку, до фізичної активності для оздоровлення й відпочинку, виявляють недоліки в системності та послідовності. Ці реформи мають фрагментарний характер, що значною мірою пов'язано з відсутністю стратегічного планування, а також існуванням значущих прогалин у нормативно-правовому забезпеченні й інших аспектах. У зв'язку з цим виникла необхідність розроблення концепції залучення людей похилого віку до фізичної активності для оздоровлення та відпочинку.

Мета дослідження – вивчити, систематизувати й обґрунтувати теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження використовували теоретичні методи дослідження. Методи дослідження включають теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, теоретичне прогнозування, концептуальне моделювання, індуктивний і дедуктивний методи, метод синтезу, а також метод систематизації.

Результати. Ураховуючи велику популярність оздоровчо-рекреаційної фізичної активності в усьому світі, ми розглядали передумови впровадження цього виду діяльності в Україні як основний інструмент залучення осіб похилого віку до регулярних оздоровчих занять. Опираючись на дані науково-методичної літератури в аналітичних дослідженнях, вивченні передового вітчизняного та міжнародного досвіду, а також на думку експертів, ми виокремили основні передумови залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної фізичної активності, серед яких виділяються демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні й економічні аспекти.

Демографічні передумови пов'язані з тенденцією до збільшення кількості осіб похилого віку. За прогнозами ООН, до 2025 року населення світу зросте втричі порівняно з 1950 роком, а кількість людей літнього віку зросте в 6 разів, при тому що кількість людей старше за 80 років збільшиться в 10 разів. Очікується, що до 2035 року особи віком старше за 65 років становитимуть чверть населення України [3]. В Україні водночас спостерігається коротший період активного та продуктивного життя, а жінки переважають у структурі населення. Оцінювання рівня старіння жінок і чоловіків в Україні й порівняння з еталонними європейськими країнами, ураховуючи очікувану тривалість життя в похилому віці, виявило, що Україна вирізняється підвищеною часткою старшого населення, особливо серед жінок [13]. Гарний стан здоров'я та довге життя в похилому віці є ключовою ознакою високого рівня життя літніх осіб. Очікувана тривалість життя українських жінок і чоловіків після досягнення 65 років залиша-

ється на 5–6,5 років меншою, ніж у розвинених європейських країнах [5]. Різниця в тривалості життя для цього віку за статтю протягом останнього десятиріччя становила 3,6–3,9 року «на користь» жінок, що загалом відповідає такій самій динаміці, яку спостерігають в інших європейських країнах [5]. Незважаючи на позитивні тенденції в тривалості життя в похилому віці, досягнення України в гарантуванні довголіття жінок і чоловіків порівняно з іншими європейськими країнами виглядає досить скромним. Проблема зменшення смертності в «ранньому пенсійному» віці залишається актуальною в Україні.

Соціальні передумови включають низьку якість життя й обмежений рівень добробуту серед осіб похилого віку. Виникає соціальна дискримінація, що породжується соціальною стереотипізацією, зокрема ейджизмом та ескапізмом. Також відбувається зміна ролей і статусів осіб похилого віку, що призводить до зниження рівня матеріального забезпечення [7].

Психологічні передумови охоплюють почуття самотності, відсутність спілкування й невіддану увагу від близьких. Також відзначається неможливість вести звичний спосіб життя, звуження кола інтересів і потреб, а також орієнтація в минуле. Психологічні аспекти включають підвищену психологічну стомленість, сповільненість сприйняття й реакцій, погіршену пам'ять і слабшу мотивацію діяльності, а також помітні зміни в емоційній сфері [11].

Особистісні передумови характеризуються низькою руховою активністю й несуттєвим станом здоров'я. В осіб похилого віку накопичуються хронічні захворювання, які тенденційно прогресують і призводять до інвалідизації. Рівень захворюваності серед літніх людей удвічі вищий, ніж у молодших вікових групах [2].

Економічні передумови включають монетарну й деприваційну бідність осіб похилого віку, їх недостатню матеріальну забезпеченість у період після закінчення трудової діяльності [10].

Інформаційні передумови охоплюють низький рівень інформованості в питаннях здорового способу життя, рухової активності й санітарної грамотності серед осіб похилого віку. Обстеження показало низький інтерес літніх людей щодо отримання нових знань через програми навчання для літніх осіб [3].

Ураховуючи складність і різноманітність наведених передумов, які вимагають підвищення тривалості та якості життя літнього населення, вважаємо за доцільне розроблення й запровадження концепції залучення осіб похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Ця концепція має ґрунтуватися на науково обґрунтованих потребах, визначених стратегічних пріоритетах і враховувати позитивний внутрішній і міжнародний досвід.

Сучасні організаційні основи оздоровчо-рекреаційної рухової активності для осіб похилого віку визначаються комплексним підходом, спрямованим на поліпшення фізичного та психічного благополуччя цільової аудиторії. Одним із ключових складників є індивідуалізація програм, яка враховує різні рівні фізичної актив-

ності, стан здоров'я та індивідуальні потреби кожного учасника.

Організації вдосконалюють свої підходи, запроваджуючи сучасні технології в контексті тренувань і моніторингу. Використання сенсорних пристроїв і мобільних додатків дає змогу не лише визначати фізичну активність, а й адаптувати програми для оптимальних результатів [9]. Також важливо давати можливості для самостійного контролю та взаємодії з програмами, що підвищує мотивацію та відчуття власного контролю.

Групові заняття залишаються актуальними, оскільки вони сприяють соціальній взаємодії та підтримці. Важливо створювати дружбу і спільноту, що допомагає учасникам відчувати себе частиною цільової групи та стимулює регулярну участь у програмах [12].

Узагальнюючи, сучасні організаційні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності для похилого віку враховують індивідуальність, використовують технології й дають можливості для соціальної взаємодії.

У дослідженні використовували положення доктрини «перспективного віку», теорії вікової стратифікації, структурної залежності й інші методологічні підґрунтя. Концептуальною основою для розроблення концепції слугувало розуміння старіння населення як закономірного глобального процесу, який впливає на розвиток людства у XXI столітті та створює нові виклики для соціального й економічного прогресу.

Під час створення концепції управління оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб похилого віку ми враховували концептуальні підходи. Основу концепції становить синтез різних підходів. Перша група включає підходи, які визначають філософську та змістову сторону концепції, такі як: діалектичний, особистісний, аксіологічний і діяльнісний. Друга група стосується підходів, які визначають процесуальні аспекти побудови, такі як: функціоналістський, конфліктологічний і феноменологічний підходи. Досліджуючи концептуальні підходи до оздоровчо-рекреаційної діяльності, ми виходили з концепції єдності біологічного й соціального. Третя група включала системний підхід, який успішно апробований у попередніх дослідженнях [1; 2; 11; 12].

Діалектичний підхід базується на філософському методі дослідження природи й суспільства, що дає змогу зрозуміти складний шлях становлення об'єктивної істини та зв'язок елементів абсолютного й відносного на кожному етапі розвитку науки. Особистісний підхід акцентує увагу на оволодінні знаннями, вміннями та навичками рекреаційної культури, а також розвитку особистісного потенціалу у сфері дозвілля. Аксіологічний підхід формує рекреаційну культуру через систему цінностей, визначаючи ціннісне ставлення населення до здоров'я та регулюючи мотиваційно-потребову сферу [12].

Діяльнісний підхід нерозривно пов'язаний із попередніми, визначаючи спрямованість на організацію оздоровчо-рекреаційної діяльності. Лише через особисту діяльність і власний досвід людина осмислює своє здоров'я як найвищу цінність, вивчає способи

поліпшення фізичного й психічного стану, формує та розвиває духовно-моральні, вольові й ціннісні якості, а також розвиває ціннісне ставлення до свого здоров'я та суспільства загалом. На наш погляд, діяльнісний підхід безпосередньо пов'язаний із рекреаційною діяльністю, оскільки саме діяльність визначає бажаний результат [1].

Функціоналістський підхід акцентує увагу на ролі-вих змінах, де особи з кращими ресурсами, залишаючись активними в інших ролях, більш успішно адаптуються до старіння. Теорія роз'єднання стверджує, що обмеження спілкування старіючої людини з іншими членами суспільства є невідворотнім, вона може відчувати соціальну ізоляцію внаслідок змін технологічних і соціокультурних умов. Теорія активності стверджує, що збереження активності є передумовою збереження самооцінки та психологічної рівноваги в похилому віці. Згідно з теорією безперервності, люди похилого віку вибирають збереження узгодженості внутрішніх і зовнішніх структур, залишаючись активними й задіяними протягом усього старіння [9].

Конфліктологічний підхід зосереджує увагу на змаганні старіючого населення з молодшими когортами за збереження влади та впливу в суспільстві. Теорія модернізації стверджує, що статус старих зменшується через зміну технологічних умов і модернізацію, що може призводити до соціальної ізоляції. Теорія стратифікації вікових груп визначає, що вікові групи мають різний доступ до соціальних ресурсів, а вікові норми визначають доцільність певної діяльності членів груп. Згідно із цією теорією, гомеостаз є принципом необхідної рівноваги між продуктивним (молодим) і непродуктивним (похилим) поколіннями, а міжпоколінне відчуження виникає внаслідок цього [3].

Феноменологічний підхід зорієнтований на вивчення повсякденності як найвищого рівня реальності, на основі якої формуються всі знання. Згідно із цим підходом, дослідженню старіння варто приділяти увагу інтерсуб'єктивному світові старіючої людини та інтерпретації навколишньої ситуації. Теорія геротрансценденції, яка входить у цей підхід, розглядає старіння як потенціал для розвитку й нового розуміння життя, що включає перехід від раціонального й матеріального погляду на світ до трансцендентного, супроводжуваного збільшенням задоволеності від життя [7].

Системний підхід у методології наукового дослідження базується на розгляді складного об'єкта як цілісної системи, що складається з елементів і їх відносин. У рекреації системний підхід сфокусований на розгляді основних проблем у розвитку та взаємозв'язках, а також взаємозалежності різних елементів системи рекреації. Цей підхід визначається як учення про комплексний вплив на людину єдиної системи рекреації, що сприяє розширеному відтворенню психофізичного стану й інтелектуальних сил. Цей підхід дав змогу представити рекреаційну діяльність у контексті її розвитку і становлення [1].

Використання системної методології у фізичній рекреації різних груп населення сприяє оптимізації

дослідницьких підходів, забезпечуючи їм необхідну всебічність, послідовність і планомірність.

Ми обґрунтували концептуальні засади активної рекреаційної діяльності, включаючи мету, завдання, основні та спеціальні принципи й концептуальні підходи. Метою розробленої концепції є визначення теоретико-методологічних і технологічних засад активного старіння в процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку. Завдання концепції включають збереження здоров'я та підвищення якості життя громадян похилого віку через заохочення здорового способу життя, активного довголіття, підвищення рухової активності, вторинну соціалізацію, самореалізацію й підвищення рівня інформованості стосовно здорового старіння. Ці завдання відповідають стратегічним завданням державної політики щодо здорового й активного довголіття населення [12].

Аналіз науково-методичної літератури та власні дослідження дали можливість чітко визначити й адаптувати загальні та спеціальні принципи до сучасного процесу оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку. Для досягнення мети й завдань важливо розробити, затвердити, забезпечити необхідні ресурси, вести моніторинг реалізації та вчасно коригувати на основі відповідності таким принципам [1; 11]:

1. Системний комплексний розвиток та інтегрованість: орієнтація на розвиток системи загалом і взаємодію всіх елементів.

2. Соціальна справедливість: поліпшення здоров'я та якості життя осіб похилого віку без будь-яких обмежень і забезпечення універсального доступу до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для всіх соціальних груп.

3. Доступність: надання переваг змінам, що гарантують універсальний доступ громадян до оздоровчо-рекреаційних послуг.

4. Вища якість, результативність та ефективність: підтримка засобів, що забезпечують високу якість і результативність за мінімальних витрат.

5. Інноваційність: включення пілотних проєктів, аналізу та розповсюдження інноваційного досвіду й технологій.

6. Превентивність: надання переваги заходам, що запобігають захворюванням чи підвищують якість життя, порівняно із заходами, спрямованими на лікування.

7. Добровільність: відсутність регламентації з боку держави чи інших структур, вільний вибір людиною дозвіллевих занять.

8. Інтерес (зацікавленість): урахування інтересів особистості, її задоволення й формування нових духовних цінностей.

9. Принцип ієрархічності: упорядкування потреб, цілей, цінностей у певній ієрархії з урахуванням стійкого порядку пріоритетів.

У дослідженні ці принципи були взаємодіючими й утворювали цілісну систему, де реалізація одного принципу взаємодіяла з реалізацією інших. Практична частина концепції включала технологію проєктування

оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку в різних умовах, що базувалася на стандартизованому підході та враховувала етапи, компоненти й критерії ефективності.

Висновки. Шляхом системного аналізу фахової літератури та вивчення тенденцій суспільного розвитку розглянуто й узагальнено передумови, що лягли в основу розроблення концепції активного старіння. Ці передумови охоплюють демографічні, соціальні, психологічні, особистісні, біологічні, інформаційні й економічні

аспекти. Зазначено потенціал оздоровчо-рекреаційної рухової активності як ключовий елемент для привертання осіб похилого віку до регулярних оздоровчих занять. Розкрито теоретико-методологічні принципи розробленої концепції, що являє собою систему поглядів на теоретико-методологічні й технологічні основи оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб похилого віку.

Подальші напрями досліджень включатимуть оцінювання ефективності розробленої концепції та її практичних аспектів.

Література:

1. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 35–40.
2. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 35–40.
3. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*. 2017. С. 42–46.
4. Гакман А.В. Теоретико-методичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2021. 44 с.
5. Григус І.М., Хома О.В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань чоловіків похилого віку в умовах карантинних обмежень. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 11. С. 163–172. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>.
6. Комплексний демографічний прогноз України на період до 2050 р., скоригований за даними 2021 р. / Інститут демографії та соціальних досліджень НАН України. URL: <http://www.idss.org.ua/public.html>
7. Кухта М. Соціальний потенціал людей старшого віку в Україні : монографія. Київ : КНУКіМ, 2018. 304 с.
8. Надутий К.О., Лехан В.М., Найда І.В. Обґрунтування концепції безперервного вдосконалення національної системи охорони здоров'я України. *Український медичний часопис*. 2019. Т. 2. С. 1–3.
9. Путятіна Г. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2020. № 5 (79). С. 65–70. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-5.010>.
10. Стратегія державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року.
11. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons / O. Andrieieva et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Supplement Issue 4. July. P. 1308–1314
12. Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity / A. Hakman et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Supplement Issue 6. P. 2159–2166.
13. Effect of a combined program of physical activity and intellectual activity in the cognitive functioning of the elderly / A. Martínez-Vidal et al. *Journal of Human Sport & Exercise*. 2011. № 6 (2). P. 462–473.
14. Influence of self – regulation psychological and physical means on aged people s functional state / Z. Kozina et al. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. № 13 (1). P. 99–115. URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.131.10>.

References:

1. Andrieieva O. (2013). Kontseptualni ta prykladni aspekty tekhnolohizatsii proektualnoi diialnosti v sferi fizychnoi rekreatsii [Conceptual and applied aspects of technological design activity in the field of physical recreation]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports]. № 1. S. 35–40 [in Ukrainian].
2. Andrieieva O. (2014). Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznoho viku [Socio-psychological factors determining recreational and health activity of people of different ages]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and methodology of physical education and sports]. № 3. S. 35–40 [in Ukrainian].
3. Hakman A. (2017). Problemy orhanizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia liudei pokhyloho viku [Problems of organizing recreation and health activities in the leisure structure of elderly people]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura* [Bulletin of the Carpathian University. Physical Education]. S. 42–46 [in Ukrainian].
4. Hakman A.V. (2021). Teoretyko-metodychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti liudei pokhyloho viku [avtoreferat] [Theoretical and methodological principles of health-recreational motor activity of the elderly]. Kyiv; 2021. 44 s. [in Ukrainian].
5. Hryhus I.M., Khoma O.V. (2022). Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist u profilaktytsi khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan cholovikiv pokhyloho viku v umovakh karantynnykh obmezhen [Health-recreational physical activity in the prevention of chronic non-infectious diseases of elderly men under quarantine restrictions]. *Rehabilitation and Recreation*, [Rehabilitation and Recreation] (11), 163–172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19> [in Ukrainian].
6. Kompleksnyi demohrafichnyi prohnaz Ukrainy na period do 2050 r., skoryhovanyi za danymy 2009 r. [Comprehensive demographic forecast of Ukraine for the period until 2050, adjusted according to 2009 data] / Instytut demohrafii ta sotsialnykh doslidzhen NAN Ukrainy. Rezhym dostupu: <http://www.idss.org.ua/public.html> [in Ukrainian].

7. Kukhta M. (2008). Sotsialnyi potentsial liudei starshoho viku v Ukraini. [Social potential of older people in Ukraine] [monohrafiia]. Kyiv : KNUKiM, 2018. 304 s. [in Ukrainian].
8. Nadutyi K.O., Lekhan V.M., Naida I.V. (2019). Obgruntuvannia kontseptsii bezpererвноho vdoskonalennia natsionalnoi systemy okhorony zdorovia Ukrainy [Justification of the concept of continuous improvement of the national health care system of Ukraine.]. *Ukrainskyi medychnyi chasopys [Ukrainian Medical Journal]*, 2019. T. 2. S. 1–3 [in Ukrainian].
9. Putiatina, H. (2020). Osoblyvosti orhanizatsii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti zhinok pokhlyloho viku [Peculiarities of the organization of health-recreational motor activity of elderly women]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (5(79), 65–70. <https://doi.org/10.15391/snsv.2020-5.010> [in Ukrainian].
10. Stratehiia derzhavnoi polityky z pytan zdorovoho ta aktyvnoho dovolittia naseleння na period do 2022 roku [State policy strategy on healthy and active longevity of the population for the period until 2022] [in Ukrainian].
11. Andrieieva O., Anna Hakman, Vitalii Kashuba, Maryna Vasylenko, Kostiantyn Patsaliuk, Andrii Koshura, Iryna Istyniuk (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport – Supplement Issue 4*. July, 2019 P. 1308–1314.
12. Hakman Anna, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Tetiana Omelchenko, Carp Ion, Vladyslav Danylchenko, Ksenia Levinskaia (2019). Technology of planning and management of leisure activities for working elderly people with a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019, Supplement Issue 6. P. 2159–2166.
13. Martínez-Vidal A., Martínez A.P., Pereira M.D.P.D., Martínez-Patiño M.J. (2011). Effect of a combined program of physical activity and intellectual activity in the cognitive functioning of the elderly. *Journal of Human Sport & Exercise*. 2011; 6 (2): 462–73.
14. Kozina Z., Iermakov S., Bartík P., Yermakova T., Michal J.(2018). Influence of self – regulation psychological and physical means on aged people s functional state. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018; 13 (1): 99–115. URL: <https://doi.org/10.14198/jhsc.2018.131.10>.

ПЕРСПЕКТИВИ КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Голод Юрій Михайлович,

аспірант кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0009-0001-1887-8335

Пасічник Вікторія Михайлівна,

докторка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка,
доцентка кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-6381-1471

Пітин Мар'ян Петрович,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-3537-4745

Лещак Олександр Миколайович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0002-9237-3060

Цап Ірина Геннадіївна,

старша викладачка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0002-9698-0255

Сучасні реформи освіти вимагають пошуку нових форм і шляхів формування фізичного виховання учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. Мета статті – з'ясувати перспективи наукового напрямку, пов'язаного з використанням засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової й методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. Фахівці неодноразово вказували на потребу підвищення навчального потенціалу програми «Фізична культура». Структура мотивації молодших школярів указує на високий інтерес дітей до вправ із м'ячем. Деякі фахівці під час вивчення досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку запропонували застосовувати засоби тенісу; наявні також ефективні спроби оптимізувати руховий режим молодших школярів за допомогою застосування засобів футболу, мінібаскетболу, волейболу тощо. Разом із тим ми в пропозиціях виходимо від пошуку спільних ознак рухової діяльності (техніки рухових дій) окремих спортивних ігор і поєднання елементів навчання їх в одну програму з подальшим диференційованим підкріпленням вибірконими освітніми впливами з окремих спортивних ігор. Це дасть змогу сприяти формуванню шкали компетентностей на уроках із фізичної культури в початкових класах, пов'язаної з руховим досвідом зі спортивних ігор. Установлено наявність суперечності між потребою формування в учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти широкого кола рухових умінь і навичок зі спортивних ігор і відсутністю науково-методичного обґрунтування комплексного застосування засобів цих видів спорту в урочних формах занять із фізичного виховання учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. Її вирішення можна досягнути за допомогою обґрунтування програми комплексного використання засобів спортивних ігор в урочних формах занять із фізичного виховання учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова: спортивні ігри, молодші школярі, фізичне виховання, зміст, напрями, перспективи, удосконалення.

Holod Yuriy, Pasichnyk Viktoria, Pityn Maryn, Leshchak Oleksandr, Tsap Iryna. Prospects for the integrated use of sports games in the physical education of primary school students of general secondary education institutions

Modern educational reforms require the search for new forms and ways of forming physical education of primary school students of general secondary education institutions. Purpose: to find out the prospects of the scientific direction related to the use of sports games in physical education of primary school students of general secondary education. Methods: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, abstraction, historical method, comparison. Results. Specialists have repeatedly pointed out

the need to increase the educational potential of the program "Physical Culture". The structure of primary schoolchildren's motivation indicates high interest of children to ball exercises. When studying the experience of increasing the motor activity of primary school children, a certain group of specialists suggested using tennis; there are also effective attempts to optimize the motor regime of primary school children through the use of football, mini-basketball, volleyball, etc. At the same time, in our proposals, we proceed from the search for common features of motor activity (motor action techniques) of individual sports games and combining elements of teaching them into one program with further differentiated reinforcement by selective educational influences from individual sports games. This will help to promote the formation of a school of competencies in physical education lessons in primary school associated with motor experience in sports games. Conclusion. The contradiction between the necessity of forming a wide range of motor skills and abilities in sports games in primary school pupils of general secondary education institutions and the absence of scientific and methodical substantiation of complex application of means of these sports in lesson forms of physical education of primary school pupils of general secondary education institutions was established. Its solution can be achieved by substantiating the program of complex use of means of sports games in the lesson forms of physical education classes for primary school students of general secondary education institutions.

Key words: sports games, primary schoolchildren, physical education, content, directions, prospects, improvement.

Вступ. Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти привертає велику увагу дослідників [4; 7; 12; 15].

Упровадження реформ в освіті й програм Нової української школи для усіх без винятку навчальних дисциплін указує на постійну потребу вивчення ефективності загалом освітнього процесу [3; 7; 19; 21].

Фізичне виховання є невід'ємним компонентом освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти на всіх рівнях: у початковій, середній і старшій школі [2; 6; 10; 13; 24].

Вираженими є особливості для освітнього процесу на рівні початкової школи, що пов'язані як з організаційними, так і зі змістовими аспектами. Окрім того, контингент дітей має певні відмінності в уподобаннях щодо засобів фізичного виховання [4; 16; 17; 18; 19].

Залишається сталим твердження, що для дітей у межах початкової школи однією з дієвих груп засобів є ті, які пов'язані з ігровою діяльністю. Таким чином, застосування спортивних ігор є перспективним [3; 5; 15; 23].

Ми вважаємо, що формування змісту фізичного виховання має враховувати завдання формування різностороннього рухового досвіду, тому застосування окремих засобів спортивних ігор (наприклад, лише футболу, баскетболу, волейболу тощо) є менш ефективним, ніж їх комплексне застосування.

Отже, виникає суперечність між потребою формування в учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти широкого кола рухових умінь і навичок зі спортивних ігор і відсутністю науково-методичного обґрунтування комплексного застосування засобів цих видів спорту в урочних формах занять із фізичного виховання учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти.

Мета дослідження – з'ясувати перспективи наукового напрямку, пов'язаного з використанням засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти.

Матеріали та методи. Використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової й методичної літератури, абстрагування, історичний метод, порівняння. Для дослідження взято актуальну науково-методичну інформацію з проблематики змістового наповнення фізичного виховання в початковій школі.

Результати. Фізичне виховання – вагомий компонент цілісної системи освітнього процесу в загальноосвітній школі, що спрямований на формування фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я школярів, фізичної культури особистості, оволодіння основами оздоровчо-корективної та прикладної діяльності, розвиток основних фізичних якостей учнів [16].

Згідно зі значною кількістю наукової та методичної інформації щодо викладання фізичної культури, завданнями фізичної культури в школі є такі [1; 2; 3; 4; 6 тощо]:

- сформувати в дітей уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини, зберегти й зміцнити дитяче здоров'я, забезпечити їхній належний фізичний розвиток;

- розширити руховий досвід, удосконалити навички життєво необхідних рухових дій і здатність застосовувати їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- покращити функціональні можливості дитячого організму за допомогою цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і природних здібностей;

- сформувати належні ціннісні орієнтації щодо використання фізичних вправ як важливого чинника здорового способу життя;

- сформувати навички для самостійної організації фізичної активності й активного відпочинку;

- сформувати високі моральні якості в дітей.

Своєю чергою, значна кількість фахівців фізичного виховання спрямувала свої зусилля на вдосконалення змісту й покращення показників учнів початкових класів.

Фахівці неодноразово вказували на потребу в підвищенні навчального потенціалу програми «Фізична культура». До того ж важливим у цьому є дві сторони. Перша пов'язана з удосконаленням освітнього складника предмета та формуванням особистості учня, друга – з підвищенням розвивального ефекту його змісту [1; 3; 11; 19].

У сучасній системі шкільної освіти вагома роль відводиться запровадженню в навчально-виховний процес різноманітних інноваційних технологій і форм проведення занять. Нетрадиційні та цікаві завдання, які мають місце при цьому, здатні забезпечити стійкий інтерес і мотивацію дітей до занять руховою активністю [9; 11; 13; 17].

Це вкотре підтверджує думку великої кількості фахівців [2; 4; 19], котрі займаються проблематикою шкільного фізичного виховання, щодо потреби застосу-

вання індивідуально-орієнтованого навчання стосовно учнів і студентів. На думку І. Петрушкевич [13], це один із найбільш перспективних напрямів модернізації сучасної системи фізичного виховання.

Якщо звести коло причин занепаду галузі до кількох ключових, то варто виділити такі: відносно низький рівень знань щодо різновидів засобів фізичної культури і спорту; відсутність знань у дітей і молоді щодо організації самостійних занять руховою активністю; відсутність знань щодо впливу тих чи інших засобів фізичної культури та спорту на організм; недостатній рівень продуктивної діяльності фахівців із фізичної культури та спорту в напрямі розвитку різнобічної особистості в освітньому процесі; застосування стандартизованого/стереотипного підходу до вирішення широкого спектру завдань із фізичного виховання; відносно низький рівень усвідомлення реальних результатів діяльності в межах галузі тощо [3; 11; 13; 19].

Нові ідеї для заохочення молодого покоління до занять фізичною активністю, зокрема, у межах школи вкладені в так званий проєкт Junior. Його реалізація запланована терміном на 2018–2020 роки. Його метою щодо учнів закладів середньої освіти є застосування найбільш сучасних методик навчання й, звичайно ж, популяризація серед них здорового способу життя через добір нових і цікавих варіативних модулів.

Варто зазначити, що для учнів серед варіативних модулів запропоновано новий – Cool Games. Цей проєкт започатковано спільно Комітетом із фізичного виховання та спорту МОН та Українською федерацією учнівського спорту [3].

Щодо кількості уроків із фізичної культури в різних країнах, то вона дещо відрізняється. У тижневому циклі шкільної освіти різних країн планується 2–4 таких уроків для учнів середніх класів (Великобританія, Франція, Німеччина – 2–4 уроки; Фінляндія, Корея, Японія, Китай – 3 уроки; Польща – 3–4 уроки).

Щодо видів спорту, котрі включаються до програм із фізичної культури, то вони зазвичай є традиційними (футбол, легка атлетика, гімнастика тощо). Водночас є й велика кількість тих, які залежать від національних спортивних традицій. Так, у Великобританії це футбол, верхова їзда, гольф, танці, бейсбол; у Франції – плавання, єдиноборства, командні спортивні ігри (футбол, волейбол тощо); у Німеччині – велоспорт, гімнастика, плавання тощо; у Фінляндії – зимові види спорту (хокей, лижні перегони тощо) [11; 19; 21].

Детальніше розглянемо дослідження з питань застосування засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів.

Автори Н. Сороколіт та Р. Чопик [15] наголошують на особливостях оцінювання навчальних досягнень в НУШ. Надано низку методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти в 1–4 класах. Зокрема, важливо, що впродовж вивчення окремих предметів чи інтегрованих курсів, проходження адаптаційно-ігрового періоду варто уникати будь-якого зі способів оцінювання (бальний/рівневий). Лише в 3–4 класах оцінювання навчальних

досягнень варто розпочинати відповідно до критеріїв рівнів компетентностей (початковий, середній, достатній, високий).

Зазначена рекомендація дає підстави говорити про суттєве обмеження мотивації дітей через досягнення результатів того чи іншого тестування, адже воно саме по собі порушує зазначені методичні правила. У такому способі комплексне застосування засобів спортивних ігор позитивно долучається до мотивації дітей молодшого шкільного віку. Основним аргументом буде те, що із загальної кількості різнобічних вправ дитина зможе оволодіти окремими групами й усвідомити власний рівень рухових умінь. Окрім того, прогнозуємо, що багато елементів спортивних ігор мають споріднений характер, що допускає можливості позитивного перенесення рухових умінь.

У дослідженні С. Марченко, В. Голубова [10] ми знаходимо рекомендації застосування рухливих ігор для підвищення впливу на розвиток швидкості в хлопчиків 2–4 класів. Серед методичних рекомендацій, яких необхідно дотримуватися, пропонуються комплексність, регулярність і послідовність. Важливо, що автори досягли певних кількісних параметрів застосування засобів на основі ігрової діяльності. Наприклад, запропоновано для розвитку швидкості використовувати п'ять ігор із хлопчиками 2–4-х класів, а кількість повторів – не більше ніж два з відпочинком 30–40 секунд.

Зрозуміло, що рухливі ігри мають певною мірою відмінності в структурі та змісті, проте забезпечують схожу спрямованість змісту фізичного виховання для дітей молодшого дошкільного віку.

У процесі вивчення мотивації молодших школярів М. Галай [5] установила позитивне ставлення учнів 1–4 класів і високий інтерес дітей до вправ із м'ячем. Найявна позитивна динаміка мотивації молодших школярів із віком від 69,2% у першому класі до 86,6% у четвертому класі. На підставі цього надалі авторка застосувала диференційований підхід до навчання вправ із м'ячем учнів молодших класів. Унаслідок цього підвищено ефективність реалізації освітніх завдань і досягнуто покращення мотивації молодших школярів на уроках фізичної культури.

Зазначений підхід має певні спільні наукові основи з нашими гіпотезами.

А. Прокопенко, Н. Гончарова, Л. Назаренко, Н. Константиновська [14] під час вивчення досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку запропонували застосовувати засоби тенісу, адже діти молодшого шкільного віку потребують реалізації природної потреби у високій руховій активності. Вони наголошують на високому потенціалі різних видів спорту на сучасному етапі розвитку системи освіти й реалізації оздоровчого напрямку серед дітей шкільного віку. Важливо, що автори наголошують на найбільшій популярності спортивних ігор, що підтверджує наші припущення, визначається високою емоційністю й рівнем зацікавлення дітей тощо.

Схожу думку ми зустріли в О. Ковтуненко та С. Соболюка [8]. Вони запропонували оптимізу-

вати руховий режим молодших школярів за допомогою застосування засобів футболу. У ході дослідження на початковому етапі запропоновано включити елементи техніки гри у футбол на уроках фізичної культури. Реалізацію цього передбачено через комплекси спеціально розроблених вправ, об'єднаних в окрему програму. Підсумком упровадження такої програми автори вбачали засвоєння підкидання м'яча двома руками, ведення м'яча, обведення стійок, ударів по воротах, удари м'яча на дальність і точність.

Ще одне дослідження, спрямоване на розвиток особистості молодшого школяра шляхом застосування засобів мінібаскетболу, запропонувала І. Юзковець [21]. Вона дослідила й упровадила елементи мінібаскетболу в навчально-виховний процес учнів 3–4 класів. За отриманими результатами, засвідчено позитивний комплексний вплив на особистість учнів за дотримання певних педагогічних умов: спрямованості педагогічних дій; методів навчання й виховання; засобів розвитку фізичних здібностей і навчання техніки елементів мінібаскетболу.

Схоже дослідження, але на більш ранньому періоді провів Р. Чопик [20], який розробив методику навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом і довів її ефективність.

Не зупиняючись на зазначеному, ефективність занять волейболом у фізичному вихованні молодших школярів довів М. Тимчик [18]. При цьому алгоритм дослідження схожий до алгоритм попередніх досліджень фахівців. На думку автора, вивчення елементів волейболу варто розпочинати зі стійки волейболіста, переміщень у стійці (приставним кроком, боком, обличчям і спиною вперед), засвоєння техніки вправ із м'ячем. Уже на підставі цього автор пропонує залучати дітей до гри у волейбол полегшеними м'ячами, ствердно вказує, що для прискорення процесу підготовки молодих волейболістів необхідно застосовувати підготовчі й підвідні вправи з волейболу [22].

Низка досліджень [8; 14; 18; 21] слугує аргументованим підґрунтям для подальшої перевірки нашої науково-методичної гіпотези, адже всі вони підтвердили доцільність застосування й ефективність засобів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей молодшого дошкільного віку. Разом із тим ми в пропозиціях виходимо від пошуку спільних ознак рухової діяльності (техніки рухових дій) окремих спортивних ігор і поєднання елементів навчання їх в одну програму з подальшим диференційованим підкріпленням нетривалими (2–3 тижні) вибірконими освітніми впливами з окремих спортивних ігор.

Підтримку нашої наукової ідеї частково вбачаємо в дослідженні О. Аксьонової та Л. Кириленко, які обговорюють необхідність формування шкали компетентностей на уроках із фізичної культури в початкових класах [1], тобто відштовхуються не від конкретних груп засобів, а від ефекту, який вони чинять на оволодіння системою рухів.

Узагальнюючи зазначене, можна визначити проблемну сферу, що міститься у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти, і конкретизувати окремих сегмент – ефективність використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні закладів загальної середньої освіти.

Таким чином, існує нагальна потреба вирішення актуального науково-практичного завдання стосовно обґрунтування комплексного використання засобів спортивних ігор в урочних формах занять із фізичного виховання учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти, що безпосередньо може бути реалізовано за допомогою розроблення й упровадження відповідної програми в освітній процес учнів цього вікового періоду.

Послідовними кроками в досягненні цієї мети можуть бути такі:

- узагальнити наукову й методичну інформацію, визначити напрями подальшого використання засобів спортивних ігор у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти;
- з'ясувати спільні й відмінні риси засобів різних спортивних ігор для подальшого використання у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти;
- розробити програму комплексного використання засобів спортивних ігор в урочних формах занять у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти;
- установити ефективність програми комплексного використання засобів спортивних ігор в урочних формах занять у фізичному вихованні учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти.

Для вирішення завдань дослідження можна використовувати доступний і загальноприйнятий набір методів дослідження, що зумовлюється структурно-логічною схемою дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналізування документальних матеріалів, експертне опитування вчителів фізичного виховання початкових класів, педагогічне спостереження й експеримент, методи математичної статистики.

Висновки. Установлено наявність суперечності між потребою формування в учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти широкого кола рухових умінь і навичок зі спортивних ігор і відсутністю науково-методичного обґрунтування комплексного застосування засобів цих видів спорту в урочних формах занять із фізичного виховання учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти. Її вирішення можна досягнути за допомогою обґрунтування програми комплексного використання засобів спортивних ігор в урочних формах занять із фізичного виховання учнів початкових класів закладів загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення наукового напряму з обґрунтування комплексного застосування засобів спортивних ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Література:

1. Аксьонова О.П., Кириленко Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3 (97). С. 25–32.
2. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3–4. С. 99–102.
3. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закладах загальної середньої освіти : навчально-методичний посібник / А.А. Боляк та інші. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
4. Васюк О. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 38–40.
5. Галай М.Д. Диференційоване навчання вправ з м'ячем учнів молодших класів на уроках фізичної культури в школі. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи* : збірник наукових праць. Львів-Кельце, 2017. Вип. 1. С. 375–380.
6. Дерєка Т.Г., Гацко О.В., Бистра І.І. Соціально-психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку засобами ігор. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 2. С. 60–68.
7. Ковальчук Л., Загірна А., Герасимчук А. Психофізична адаптація дітей молодшого шкільного віку до умов навчання в Новій українській школі. *Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку* : збірник тез доп. ІІ Регіональної наук.-практ. конф. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаніка, 2021. С. 10–12.
8. Ковтуненко О., Соботюк С. Оптимізація рухового режиму молодших школярів засобами футболу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Фізичне виховання і спорт»*. 2017. Вип. 25. С. 55–59.
9. Колесник А.С. Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. *Молодий вчений*. 2018. № 11 (2). С. 553–558.
10. Марченко С.І., Голубов В.О. Особливості впливу ігрових режимів на динаміку розвитку швидкості у хлопчиків молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 3. С. 17–24. DOI: 10.17309/tmfv.2015.3.1152.
11. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Н.В. Москаленко та інші. Дніпропетровськ : Інновація, 2017. 332 с.
12. Павлова Н.В. Рольові спортивні ігри як засіб сформованості колективу молодших школярів. *Молода спортивна наука України*. 2006. Т. 1. Вип. 10. С. 40–44.
13. Петрушкевич І.І. Проблеми модернізації фізичного виховання підлітків (теоретичний аспект). *Virtus*. 2020. Вип. 47. С. 77–80.
14. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять / А. Прокопенко та інші. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. 2020. Вип. 9 (28). С. 61–67. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67.
15. Сороколін Н.С., Чопик Р.В. Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах Нової української школи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 5К (165). С. 130–133. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).29.
16. Страшко С., Гаврилук В. Позитивний вплив уроків фізичної культури з елементами тасквондо на показники фізичного здоров'я учнів та формування в них мотивації до самостійних занять фізичними вправами. *Теорія та методика управління освітою*. 2013. Вип. 10.
17. Сушко Р.О., Ібраїмова М.В. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2. С.190–194.
18. Тимчик М.В., Шкурятюк П.В. Фізичне виховання молодших школярів у процесі занять волейболом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2017. Вип. 2. С. 119–121.
19. Чижик Т.Г., Потоцька Т.Ф. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи : монографія. Миколаїв : Іліон, 2020. 130 с.
20. Чопик Р.В. Методика навчання фізичних вправ молодших школярів у процесі занять баскетболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 22 с.
21. Юзковець І.О. Комплексний розвиток фізичних здібностей учнів молодших класів засобами міні-баскетболу : дис. ... докт. філос. : 017 «Фізична культура і спорт». Переяслав, 2020. 278 с.
22. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players / Ya. Hnatchuk et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18 (1). Art 32. P. 239–245. DOI: 10.7752/jpes.2018.01032.
23. Paradigm of theoretical preparation in sports / M. Pityn et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 6). P. 2246–2251.
24. Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity / O. Romanchyshyn et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. № 15 (4). P. 815–822.

References:

1. Aksonova, O.P. & Kirilenko, L.V. (2018), "Shkola kompetentnostey na urokakh z fizichnoi kulturi v pochatkovikh klasakh" [School of competences in physical education lessons in elementary grades]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vol. 3 (97). pp. 25–32 [in Ukrainian].
2. Bezverkhnya, H. (2008), "Faktori, shcho vplyvayut na formuvannya motivatsiyi rukhovoi aktivnosti shkolyariv" [Factors affecting the formation of the motivation of motor activity of schoolchildren]. *Sportivnyy visnik Prydniprov'ya*. no. 3–4. pp. 99–102.

3. Bolyak, A.A., Kolomoyets, H.A., Rebrina, A.A. & Bolyak, N.L. (2021), “Nova ukrainska shkola: metodika navchannya fizichnoi kulturi u 1–4 klasakh zakl. zah. ser. Osviti” [The new Ukrainian school: a method of teaching physical culture in 1–4 grades in general secondary education institutions] : navch.-metod. posib. Kiyiv: Osvita. 160 p. [in Ukrainian].
4. Vasyuk, O. (2016), “Rozvitok fizichnikh i moralno-volovikh yakostey pid chas urokiv fizichnoho vikhovannya zasobami khortinhu u ditey serednikh klasiv” [Development of physical and moral-willed qualities during physical education lessons using horting equipment in middle school children]. *Teoriya i metodika fizichnoho vikhovannya i sportu*. no. 4. pp. 38–40 [in Ukrainian].
5. Halay, M.D. (2017), “Diferentsiyovane navchannya vprav z m'yachem uchniv molodshikh klasiv na urokakh fizichnoi kulturi v shkoli” [Differentiated training of exercises with a ball for students of junior grades in physical education lessons at school]. *Suchasni tendentsiyi rozvitku osviti y nauki: problemi ta perspektivi* : zb. nauk. prats. Lviv–Kyeltse. Vol. 1. pp. 375–380 [in Ukrainian].
6. Dereka, T.H., Hatsko, O.V. & Bistra, I.I. (2019), “Sotsialno-psikholohichna adaptatsiya ditey molodshoho shkilnoho viku zasobami ihor” [Social and psychological adaptation of children of primary school age by means of games]. *Sportivnyi visnik Pridniprova*. 2. pp. 60–68 [in Ukrainian].
7. Kovalchuk, L., Zahirna, A. & Herasimchuk, A. (2021), “Psikhofizichna adaptatsiya ditey molodshoho shkilnoho viku do umov navchannya v Noviy ukrainskii shkoli” [Psychophysical adaptation of children of primary school age to the conditions of study at the New Ukrainian School]. *Fizichna kultura v shkoli: stan i perspektivi rozvitku*: zb. tez dop. II Rehionalnoi nauk.-prakt. konf. Ivano-Frankivsk: PNU im. V. Stefanika, pp. 10–12 [in Ukrainian].
8. Kovtunencko, O. & Sobotyuk, S. (2017), “Optimizatsiya rukhovoho rezhimu molodshikh shkolyariv zasobami futbolu” [Optimizing the movement regime of younger schoolchildren by means of football]. *Molodizhnyi naukoviy visnik Shkhidnoevropeyskoho natsionalnoho universitetu imeni Lesi Ukrainki. Fizichne vikhovannya i sport*. Vol. 25. pp. 55–59 [in Ukrainian].
9. Kolesnik, A. S. (2018), “Vikoristannya innovatsiynikh tekhnolohiy pid chas zanyat z fizichnoi kulturi” [Use of innovative technologies during physical education classes]. *Molodiy vcheniy*. no. 11(2). pp. 553–558 [in Ukrainian].
10. Marchenko, S.I. & Holubov, V.O. (2015), “Osoblivosti vplivu ihrovikh rezhimiv na dinamiku rozvitku shvidkosti u khlopchikiv molodshoho shkilnoho viku” [Peculiarities of the influence of game modes on the dynamics of speed development in boys of primary school age]. *Teoriya ta metodika fizichnoho vikhovannya*. no. 3. pp. 17–24. doi: 10.17309/tmfv.2015.3.1152 [in Ukrainian].
11. Moskalenko, N.V., Vlasyuk, O.O., Stepanova, I.V., Shiyani, O.V., Samoshkina A.V. & Kozhedub, T.H. (2014), “Innovatsiyni tekhnolohiyi u fizichnomu vikhovanni shkolyariv” [Innovative technologies in physical education of schoolchildren]. Dnipropetrovsk: Innovatsiya. 332 s. [in Ukrainian].
12. Pavlova, N.V. (2006), “Rolovi sportivni ihri yak zasib sformovanosti kolektivu molodshikh shkolyariv” [Role-playing sports games as a means of forming a team of younger schoolchildren]. *Moloda sportivna nauka Ukraini*. T. 1. Vol. 10. pp. 40–44.
13. Petrushkevich, I.I. (2020), “Problemi modernizatsiyi fizichnoho vikhovannya pidlitkiv (teoretichniy aspekt)” [Problems of modernization of physical education of teenagers (theoretical aspect)]. *Virtus*. Vol. 47. pp. 77–80 [in Ukrainian].
14. Prokopenko, A., Honcharova, N., Nazarenko, L. & Konstantinovska, N. (2020), “Analiz dosvidu pidvishchennya rukhovoї aktivnosti ditey molodshoho shkilnoho viku v protsesi fizikurno-ozdorovchikh zanyat” [Analysis of the experience of increasing the motor activity of children of primary school age in the process of physical education and health classes]. *Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi*: zb. nauk. pr. Vol. 9 (28). pp. 61–67. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67 [in Ukrainian].
15. Sorokolit, N.S. & Chopik, R.V. (2023), “Normativno-prohramne zabezpechennya fizichnoho vikhovannya v umovakh Novoi ukrainskoi shkoli” [Normative and software support of physical education in the conditions of the New Ukrainian School]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vol. 5K (165). pp. 130–133. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).29 [in Ukrainian].
16. Strashko, S. & Havrilyuk, V. (2013), “Pozitivniy vpliv urokiv fizichnoi kulturi z elementami taekwon-do na pokazniki fizichnoho zdorov'ya uchniv ta formuvannya v nikh motivatsiyi do samostiynikh zanyat fizichnimi vpravami” [The positive effect of physical education lessons with elements of taekwondo on the indicators of physical health of students and the formation of motivation in them for independent physical exercises]. *Teoriya ta metodika upravlinnya osvitoju*, Vol. 10 [in Ukrainian].
17. Sushko, R.O. & Ibramova, M.V. (2015), “Innovatsiyni tekhnolohiyi u pochatkoviy pidhotovtsi ditey na prikladi sportivnikh ihor” [Innovative technologies in the initial training of children on the example of sports games]. *Slobozhanskiy naukovy-sportivniy visnik*. no. 2. pp. 190–194 [in Ukrainian].
18. Timchik, M.V. & Shkuratyyuk, P.V. (2017), “Fizichne vikhovannya molodshikh shkolyariv u protsesi zanyat voleybolom” [Physical education of younger schoolchildren during volleyball lessons]. *Naukoviy chasopis NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)*. Vol. 2. pp. 119–121 [in Ukrainian].
19. Chizhik, T.H. & Pototska, T.F. (2020), “Fizichna pidhotovka ditey predshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku u konteksti Novoi ukrainskoi shkoli” [Physical training of children of preschool and primary school age in the context of the New Ukrainian School]: monohraf. Mikolaiv: Ilion, 130 p. [in Ukrainian].
20. Chopik, R.V. (2010), “Metodika navchannya fizichnikh vprav molodshikh shkolyariv u protsesi zanyat basketbolom” [Methodology of teaching physical exercises to junior high school students during basketball classes] : avtoref. dis...kand. ped. nauk: 13.00.02. Kyiv. 22 p. [in Ukrainian].

21. Yuzkovets, I.O. (2020), “Kompleksniy rozvitok fizichnikh zdbnostey uchniv molodshikh klasiv zasobami mini-basketbolu” [Comprehensive development of physical abilities of students of lower grades by means of mini-basketball]: disert. ... doktora filosofi: 017 Fizichna kultura i sport. Pereyaslav. 278 p. [in Ukrainian].
22. Hnatchuk, Ya., Lynets, M., Khimenes, Kh. & Pityn, M. (2018), Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (1), pp. 239–245 doi: 10.7752/jpes.2018.01032.
23. Pityn, M., Bohuslavska, V., Khimenes, KH., Neroda, N. & Edeliiev O. (2019), Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol 19 (Supplement issue 6), pp. 2246–2251.
24. Romanchyshyn, O., Briskin, Y., Sydorko, O., Ostrovs'kyy, M. & Pityn, M. (2015), Pedagogical colleges students readiness formation for sport and recreation activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 15 (4). pp. 815–822.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНО-СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ФОРМА ПІДТРИМКИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ

Гончар Галина Іванівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
ORCID ID: 0000-0003-2690-4326

Затулівітер Анастасія Володимирівна,

викладач-стажист кафедри теорії і методики фізичного виховання
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
ORCID ID: 0009-0005-8417-2161

Вивчення самосвідомості людини як активна тема зараз набуває актуальності. Усе більше дослідників цікавляться питанням самосприйняття в спорті, особливо в контексті спорту вищого рівня, а також професійного самосприйняття спортсменів високого рівня.

Головним пріоритетом сучасних навчальних закладів є розвиток особистості та її творчих здібностей.

Безсумнівно, що навчання в будь-якому виші не повинно обмежуватися суто навчанням, оволодінням уміннями та набуттям конкретних знань, потрібних у повсякденному житті.

Освітній процес має бути спрямований на розвиток особистості, здатність до самоосвіти, щоб діти прагнули до чогось нового, цікавого й незвичного.

З одного боку, самореалізація означає сутнісну (суттєву) характеристику самосвідомості особистості, з іншого – визначає відповідну технологію реалізації цієї сутності, тобто функціонує як оптимальний і комплексний спосіб для себе.

Індивідуальна реалізація, що несе в собі наміри самої сутності та технології, розгортає її в культурах сьогодення, минулого та майбутнього. Проблема самосвідомості особистості є міждисциплінарною проблемою з філософським походженням, але лише нещодавно вона набула статусу проблеми психологічної.

Не менш важливим питанням є розгляд занять фізичною культурою і спортом як основи формування особистості. Спорт постає як діяльність спортсмена, під час якої формується його особистість.

Однак вплив цієї діяльності може бути як позитивним, так і негативним.

Тому, вивчаючи ці закономірності, ми можемо сприяти позитивним змінам і мінімізувати негативний вплив спорту на формування особистості спортсмена.

Спортивна діяльність також може бути досліджена з погляду самосприйняття індивіда, об'єктивно вираженого спортивними результатами, рівень яких є умовою суб'єктивного задоволення.

Самосвідомість особистості є найбільш повним визначенням особистісних і професійних здібностей людини. Посилення уваги до цього питання пов'язане з розумінням його вирішальної ролі в розвитку особистості, пред'явленням підвищених вимог до таких якостей людини, як здатність до розвитку й повноцінності.

Ключові слова: саморозвиток, самореалізація, ігрова діяльність, формування особистості, інтелектуальний розвиток.

Honchar Halyna, Zatuliviter Anastasiia. Intellectual and sports games as a form of supporting the self-fulfillment of schoolchildren and students

The study of human self-awareness as an active topic is now becoming more and more relevant.

More and more researchers are interested in the issue of self-perception in sports, especially in the context of high-level sports, as well as the professional self-perception of high-level athletes.

The main priority of modern educational institutions is the development of personality and its creative side.

There is no doubt that learning in any educational institution should not be limited to learning, mastering skills and acquiring specific knowledge needed in everyday life.

The educational process should be aimed at personality development, the ability to self-educate, so that children strive for something new, interesting and unusual.

On the one hand, self-realization means an essential (substantial) characteristic of a person's self-awareness, on the other hand, it defines the appropriate technology for the realization of this essence, that is, it functions as an optimal and comprehensive way for oneself.

Individual realization, which carries the intentions of the essence itself and technology, which unfolds it in the cultures of the present, past and future. The problem of self-awareness of the individual is an interdisciplinary problem with a philosophical origin, but only recently it acquired the status of a psychological problem.

An equally important issue is consideration of physical culture and sports as the basis of personality formation.

Sport appears as an athlete's activity, during which his personality is formed.

However, the impact of this activity can be both positive and negative.

Therefore, by studying these patterns, we can promote positive changes and minimize the negative impact of sports on the formation of an athlete's personality.

Sports activity can also be studied from the point of view of the individual's self-perception, objectively expressed by sports results, the level of which is a condition of subjective satisfaction.

Self-awareness of an individual is the most complete definition of a person's personal and professional abilities. Increasing attention to this issue is connected with the understanding of its decisive role in the development of the personality, the presentation of increased requirements for such human qualities as the ability to develop and complete.

Key words: *self-development, self-realization, game activity, personality formation, intellectual development.*

Вступ. Характеризуючи систему потреб людини, можна наочно уявити й індивідуально описати сукупність видів діяльності, характерних для окремої людини та груп людей.

При цьому залежно від кожного із зазначених параметрів і різноманітності їх поєднань можна встановити та запропонувати класифікацію видів людської діяльності [1].

Але є інший спосіб: узагальнити та виділити основні види діяльності, властиві людям. Вони задовольнятимуть загальні потреби, характерні для більшості людей без винятку, а точніше, типи людської соціальної діяльності, до яких кожна людина неминуче залучена для свого особистого розвитку.

Це спілкування, гра, навчання і робота. Їх слід вважати основною діяльністю людини.

Спілкування є першим видом діяльності в процесі розвитку кожної людини, за яким ідуть гра, навчання та праця.

Усі ці види діяльності мають розвивальний характер, тобто за умови інтеграції та активної участі дитини відбуватиметься її інтелектуальний і особистісний розвиток.

Спілкуванням вважається вид діяльності, спрямований на обмін інформацією між комунікантами.

Гра – це вид діяльності, результатом якої є виготовлення будь-якого ідеального матеріалу чи виробу (крім ділових і будівельних ігор для дорослих і багатодітних).

Ігри часто розважальні та призначені для відпочинку. Іноді ігри слугують символічним засобом зняття напруги, що виникає під впливом реальних потреб людини, які вона не може зняти іншим способом [7].

Методи та методика досліджень. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, документальних матеріалів; педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу. Ігри відіграють дуже важливу роль у житті людей. Для дітей ігри мають переважно навчально-розвивальний характер, тоді як для дорослих вони слугують засобом спілкування й релаксації. Деякі ігри мають ритуальний, тренувальний або хобі-спортивний характер. Виходячи з наведеного вище поняття «гра», можна дати чітке визначення поняттю «спортивні ігри».

Спортивна гра – це індивідуальна або командна гра, у якій поведінка суперників спрямована на те, щоб усі учасники оволоділи спільним предметом гри (визначеними правилами гри) і діяли відповідно до нього з метою досягнення перемоги над суперниками.

Таке визначення відповідатиме прийнятому теоретично спорту визначенню поняття «вид спорту», під яким розуміється «...сформований під час розвитку спорту вид (різновид) змагальної діяльності, який відрізняється своїм конкретним предметом змагання...» [2].

Використання ігор для сприяння особистісному розвитку учнів зумовлене особливостями характеру ігрової діяльності: самооцінкою та спонтанністю, відсутністю практичної спрямованості, орієнтацією на результат (не інтроспективний, радісний, але реалістичний) [3].

Адаптація до умов рухової діяльності викликає зміни внутрішнього світу особистості. Зміни у змісті рухової активності створюють у людини загалом певні реакції, що призводять до переходу до більш стійкого психічного стану, змінюють рівень активності людини, приводячи до якісно нового стану, сприяючи тим самим системній організації психології людини на шляху до досягнення значущих цілей, незалежно від того, займається вона фізичною активністю для покращення фізичного та психічного здоров'я чи займається професійним спортом [4].

Інтелектуально-спортивні ігри – це вид ігор, у яких сюжетна лінія передбачає наявність двох обов'язкових елементів: інтелектуального змагання та змагання у фізичній підготовці.

Основою інтелектуально-спортивної гри є досвід діяльності школярів, який є не основним, а додатковим, другорядним стосовно навчального матеріалу, що підлягає засвоєнню. Беручи участь в інтелектуально-спортивних іграх, учні набувають досвіду діяльності, подібного до того, що вони отримали б насправді. При цьому інтелектуально-спортивна гра дає учням змогу не просто бути спостерігачами, а самим вирішувати пізнавальні проблеми й виявляти свої спортивні здібності [2].

Інтелектуально-спортивні ігри психологічно привабливі для учнів і створюють багате освітнє середовище завдяки різноманітності сюжетних ліній, кількості та різноманітності складу учасників.

Існує три принципові відмінності інтелектуально-спортивних ігор від будь-яких інших.

По-перше, є одна або кілька сюжетних ліній, розвиток яких здебільшого залежить безпосередньо від учасників гри.

По-друге, гра розвивається не тільки вербально, але й «живе» у спортивних практиках і змаганнях. Інакше кажучи, для досягнення певних результатів спортсмени повинні не тільки володіти знаннями в певних сферах, а й виконувати ряд рухів і фізичних дій.

По-третє, для більшості гравців свобода вибору стратегій поведінки обмежена лише початковими умовами, які визначають персонажів для гри та правила гри [5].

Робота над собою, великі фізичні та вольові напруження, боротьба за найкращий свій результат на кожному уроку, за перемогу у змаганні сприймаються осмислюються за допомогою викладача. Він вчить адекватно реагувати на поразки, невдачі, на успіх і є тією сполучною ланкою, яка допомагає безболісно після школи адаптуватися до суспільства. Цілком очевидно, що, займаючись ігровими видами спорту, учень насамперед удосконалює та зміцнює свій організм, своє тіло, свою здатність керувати рухами та руховими діями. Але до цього розуміння має підвести школяра вчитель.

Педагогічний потенціал інтелектуально-спортивних ігор як засобу самовизначення школярів у тому, що:

- проведення інтелектуально-спортивних ігор відповідає запитам самих дітей;

- під час гри створюється простір взаємодії дітей різного віку, різних шкіл із різними дорослими; у цьому новому просторі діти можуть спробувати нові види діяльності, проявити себе, тобто здійснити самореалізацію;

- по-іншому організовується взаємодія дітей і вчителів: учитель передає частину своїх функцій старшим класам для пояснення завдань молодшим і контроль їх виконання, старші стають наставниками для молодших. Молодші школярі не тільки виконують завдання, а й допомагають старшим, заробляючи загальні бали для команди;

- змінюється сама логіка побудови процесу навчання: метою діяльності різновікових дітей стає робота на один результат, колективний успіх; діти отримують різновікові завдання, але роблять внесок у загальний результат, відбувається процес взаємне навчання старших і молодших; учні бачать взаємодію як новий ресурс досягнення мети [6].

Спортивна гра, безперечно, один з основних засобів виховання рухів, удосконалення їх тонкої і точної координації, розвитку потрібних людині рухових фізичних якостей. У процесі занять, як на уроках, так і в позаурочний час, загартовується воля учня, характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях,

своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати чи утримуватися від ризику [2].

Гра містить у собі величезні можливості розвитку особистості учня і його підготовку до студентської та професійної діяльності. Різноманітні ігри дають змогу розвинути розумові здібності, краще пізнати себе, набути нових знань, відпрацювати міжособистісні взаємодії. Гра характеризується високим ступенем напруженості та високою значимістю для учасників, високим інтересом і, як наслідок, високим ступенем переживання учасниками подій, що відбуваються в грі. Глибоке занурення в події дає учасникам гри нагоду краще засвоїти та відрефлексувати нові знання та навички. Невипадково в деяких ЗВО активно використовуються ігрові методи навчання [8].

Велика цінність інтелектуальних ігор обумовлена використанням ними реальних знань із різних галузей: від культури та мистецтва до політики та спорту. Таким чином, беручи участь в інтелектуальній грі, студент підвищує свій культурний капітал, поповнює багаж знань, а також отримує додатковий стимул для самостійного набуття знань.

Учасникам інтелектуальних ігор доводиться працювати в команді, думати та приймати рішення в умовах дефіциту часу. Це сприяє формуванню стресостійкості, комунікативних навичок, навичок спілкування й вирішення конфліктів.

Висновки. Теоретичний аналіз результатів дослідження дає змогу стверджувати, що ігрова діяльність розглядається вченими як важливий компонент системи навчання, яка цілеспрямовано використовується для базової підготовки особистості до вирішення проблем у майбутньому. Серед специфічних дитячих форм діяльності гра стоїть на першому місці. Серед форм діяльності дітей провідне місце займають ігри.

Потенціал гри як освітнього засобу визначається низкою факторів, зокрема тим, що гра є провідним видом діяльності в ранньому дитинстві, активною формою пізнання світу, способом залучення дітей до соціальних стосунків, ефективним розвивальним середовищем, першою спробою застосувати на практиці вивчене в дитинстві.

Гра є найважливішою і доступною формою діяльності дошкільника, засобом самовираження, який найбільше відповідає його фізичним і розумовим можливостям.

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
2. Войцях Т.В. *Ігрові технології як інструмент профілактичної роботи спеціалістів психологічної служби закладів освіти* : навчально-методичний посібник. Черкаси : Черкаський ОПОПП, 2014. 92 с.
3. Гладченко О.І., Гуріна З.В. Психологічні особливості самоактуалізації підлітків з різним соціометричним статусом. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 224–228.
4. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі : монографія / Бучма В.В. та ін. ; за ред. С.Д. Максименка. Київ : Видавничий дім «Слово», 2017. 262 с.
5. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
6. Корекційно-розвивальні технології навчання дітей з комплексними порушеннями розвитку : навч.-метод. посібник / Чеботарьова О.В. та ін. ; за наук. ред. О.В. Чеботарьової, О.І. Мякушко. Київ : ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. 558 с.

7. Мельник В.В. Концепції взаємодії людини і суспільства в контексті соціокультурних засад: теоретико-методологічні виміри. *Гілея: науковий вісник*. Київ : Вид-во УАН ТОВ «НВП» «ВІР», 2012. № 65. С. 246–254.

8. Федусенко Ю. К. Особливості впливу навчально-ігрової діяльності на розвиток основних психічних процесів у молодшому шкільному віці. *Рідна школа*. 2018. № 4. С. 25–28.

References:

1. Bekh, I.D. (2008). *Vykhovannia osobystosti* [Personality education]: pidruchnyk. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].

2. Voitsiakh, T.V. (2014). *Ihrovi tekhnolohii yak instrument profilaktychnoi roboty spetsialistiv psykholohichnoi sluzhby zakladiv osvity* [Game technologies as a tool of preventive work of psychological service specialists of educational institutions]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Cherkasy: Cherkaskyi OIPOP [in Ukrainian].

3. Hladchenko, O.I., Hurina, Z.V. (2016). *Psykholohichni osoblyvosti samoaktualizatsii pidlitkiv z riznym sotsiometrychnym statusom* [Psychological features of self-actualization of adolescents with different sociometric status]. *Molodyi vchenyi*. 12. P. 224–228 [in Ukrainian].

4. *Diialnisna samorealizatsiia osobystosti v osvitnomu prostori* (2017). [Active self-realization of the individual in the educational space]: monohrafiia / Buchma V.V. ta in.; za red. S.D. Maksymenka. Kyiv: Slovo [in Ukrainian].

5. Ivani, I.V., Serhienko, V.M. (2016). *Psykholohiia fizychnoho vykhovannia ta sportu* [Psychology of physical education and sports]: navch.-metod. posibnyk. Sumy: FOP Tsoma S.P. [in Ukrainian].

6. *Korektsiino-rozvyvalni tekhnolohii navchannia ditei z kompleksnymy porushenniamy rozvytku* (2020). [Corrective and developmental technologies for teaching children with complex developmental disorders]: navch.-metod. posibnyk / Chebotarova O.V. ta in.; za nauk. red. O.V. Chebotarovo, O.I. Miakushko. Kyiv: ISPP imeni Mykoly Yarmachenka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].

7. Melnyk, V.V. (2012). *Kontseptsii vzaiemodii liudyny i suspilstva v konteksti sotsiokulturnykh zasad: teoretyko-metodolohichni vymiry* [Concepts of human-society interaction in the context of sociocultural foundations: theoretical and methodological dimensions]. *Hileia: naukovyi visnyk*. Kyiv: Vyd-vo UAN TOV “NVP” “VIR”, 65. P. 246–254 [in Ukrainian].

8. Fedusenko, Yu.K. (2018) *Osoblyvosti vplyvu navchalno-ihrovoi diialnosti na rozvytok osnovnykh psykhychnykh protsesiv u molodshomu shkilnomu vitsi* [Peculiarities of the influence of educational and game activities on the development of basic mental processes in primary school age]. *Ridna shkola*. 4. P. 25–28 [in Ukrainian].

ВІДМІННОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ВІКУ В ТАЕКВОН-ДО ІТФ

Данищук Сергій Юрійович,
аспірант

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0003-3851-6021

Яців Ярослав Миколайович,

кандидат педагогічних наук, професор,

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0003-2474-0401

Гнатчук Ярослав Ілліч,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Хмельницького національного університету

ORCID ID: 0000-0001-9819-5069

Данищук Андрій Сергійович,

доктор філософії (017 Фізична культура і спорт)

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0002-6931-1080

У статті виявлено потребу вдосконалення фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ, для вирішення якої необхідно з'ясувати наявний рівень спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів у цьому виді спорту. Мета статті – установити рівень спеціальної фізичної підготовленості та його відмінності між юними спортсменами різних вікових груп таеквон-до ІТФ. Матеріали та методи – теоретичний аналіз, узагальнення даних літератури й мережі Інтернет, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Спеціальна фізична підготовленість спортсменів визначена за допомогою таких контрольних вправ, як поодинокі удари руками й ногами, комбінації з двох (дольочагі-крос і йопчагі-хук) і трьох (хук-дольо-двічагі та джеб-йопчагі-хук) ударів із залученням рук і ніг упродовж 10 і 120 с. Для більшості контрольних вправ зі спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів у таеквон-до ІТФ спостерігається поступове підвищення результатів від наймолодшої групи (7–9 років) до найстаршої (15–17 років). Виявлено закономірності, згідно з якими в усіх контрольних вправах наймолодші спортсмени (7–9 років) поступаються своїм старшим колегам; у більшості контрольних вправ таеквондисти 15–17 років домінують за результатами над іншими віковими групами ($p \leq 0,04$); відсутні будь-які достовірні відмінності між таеквондистами вікових груп 10–11 і 12–14 років; із підвищенням віку спортсмени в таеквон-до ІТФ більш схильні отримувати перевагу в проявах спеціальної (швидкісно-силової) витривалості й у контрольних вправах із поодиноким виконанням ударів і виконанням комбінацій із трьох ударів упродовж 120 с. У жодній із контрольних вправ не виявлено статистично вірогідних відмінностей між результатами таеквондистів двох вікових груп 10–11 і 12–14 років. Вони перебувають усередині вікового діапазону, який аналізували, і, маючи здебільшого статистично вірогідні відмінності від спортсменів 7–9 років і 15–17 років, залишаються певною буферною (резервною) зоною. Уважаємо, що для спортсменів зазначеного віку в таеквон-до ІТФ необхідно впроваджувати спрямовані тренувальні впливи з фізичної підготовки.

Ключові слова: юні спортсмени, спеціальна фізична підготовленість, поодинокі удари, комбінації, контроль, відмінності, таеквон-до ІТФ.

Danyshchuk Serhii, Yatsiv Yaroslav, Yaroslav Hnatchuk, Danyshchuk Andrii. Differences in special physical fitness of young athletes of various age in taekwondo ITF

The need to improve the physical training of athletes in ITF Taekwondo, to solve which it is necessary to find out the existing level of special physical training of young athletes in this sport has been identified. The aim of the research is to identify the level of special physical fitness and its differences between young athletes of different age groups of ITF taekwondo. Materials and methods. The following methods were used: theoretical analysis, generalization of data from references and the Internet, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. Special physical fitness of the athletes was determined with the help of control exercises: single punches and kicks, combinations of two (dolochagi-cross and yop chagi-hook) and three (hook-dolkyo chagi and jab-yop chakgi-hook) kicks with involvement of arms and legs for 10 and 120 s. Results. For the majority of control exercises from the special physical training of young athletes in ITF taekwondo, a gradual increase in results from the youngest group (7–9 years old) to the oldest (15–17 years old) is observed. Laws have been revealed according to which in all control exercises, the youngest athletes (ages 7–9) are inferior to their older colleagues; in most of the control exercises, taekwondo players aged 15–17 dominate by the results over other age groups ($p \leq 0.04$); there are no significant differences between taekwondo players of the 10–11 and 12–14 age groups; with increasing age, ITF taekwondo athletes are more likely to gain an advantage in special (speed and power) endurance events and in control exercises with single kicks and combinations of three

kicks for 120 s. Conclusions. In neither control exercises, statistically significant differences between the results of taekwondo players of the two age groups of 10–11 and 12–14 years were found. They are within the age range that was analyzed and having, for the most part, statistically probable differences between athletes aged 7–9 and 15–17, remain a certain buffer (reserve) zone. We believe that for athletes of the specified age, it is necessary to implement targeted training effects on physical training in ITF Taekwondo.

Key words: young athletes, special physical fitness, single kicks, combos, control, differences, ITF taekwondo.

Вступ. У науковому обговоренні питань спортивної підготовки переважає увага до видів спорту з олімпійської програми [4; 10; 18]. Проте значно більша кількість неолімпійських видів спорту, які так само, як олімпійські зі своєю системою змагань і багаторічною системою підготовки, потребують актуалізації науково-методичних розробок власного розвитку, підвищення результативності виступів на національному та міжнародному рівнях [15; 16; 17].

У науково-методичній літературі зазначається, що основою для різних видів спортивних єдиноборств є фізична підготовка спортсменів [1; 3; 5; 6; 9].

Виявлено наукові праці, які вказують на необхідність удосконалення фізичної підготовленості й, відповідно, пошуку альтернативних напрямів формування змісту фізичної підготовки в різних видах спорту. На цьому наголошують М. Линець, О. Чичкан, Я. Гнатчук [5] у частині диференціації фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту; О. Лукін [6; 7; 8] щодо оптимізації спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки; Д. Омеляненко, К. Ананченко, С. Пакулін [11] і В. Саєнко, В. Теплий [12] стосовно загального впливу занять на процес підготовки юних тхеквондистів; С. Воропай, М. Нудьга, С. Собко, Н. Собко [1] та Н. Санжарова, М. Попова [13] щодо впливу занять тхеквондо на фізичні якості дітей тощо.

Однак виявлені наукові праці не дають змоги повною мірою якісно оцінити й побудувати процес фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ, що вирізняється з-поміж інших специфікою правил змагань і базовими положеннями навчально-тренувального процесу [3; 14; 19].

Отже, на основі потреби вдосконалення фізичної підготовки спортсменів у таеквон-до ІТФ необхідно з'ясувати наявний рівень спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів у цьому виді спорту.

Мета дослідження – установити рівень спеціальної фізичної підготовленості та його відмінності між юними спортсменами різних вікових груп таеквон-до ІТФ.

Матеріали та методи. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення даних літератури й мережі Інтернет, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для контролю спеціальної фізичної підготовленості ми опиралися на рекомендації програмно-нормативних документів [14] із доповненнями, зробленими фахівцями з таеквон-до ІТФ [2]. Серед контрольних вправ були такі.

Виконання поодиноких ударів руками або ногами. На підставі проведеного опитування та даних структури й змісту змагальної діяльності таеквон-до ІТФ ми визначили ті прийоми, які найбільшою мірою можуть характеризувати спеціальну фізичну підготовленість юних спортсменів віком. Виконання всіх прийомів ми

застосовували у двох режимах: швидкісно-силовому (робота впродовж 10 с.) і швидкісно-силової витривалості (120 с.). У тесті з поодиноких ударів ми пропонували спортсменам виконувати безперервно удари впродовж виділеного часу (за двома режимами). Удари потрібно було змінювати в процесі виконання вправи (щоразу виконувати інший удар), але їх перелік був заздалегідь визначений за допомогою опитування експертів (руками – джеб, аперкот, крос; ногами – дольочагі, йопчагі, нерьочагі). Результат визначався через кількість ударів за визначений час.

Виконання комбінації ударів із двох ударів. У змагальній діяльності спортсмени часто проводять такі комбінації. Тому ми запропонували спортсменам у двох режимах виконати таку комбінаційну роботу: швидкісно-силової (робота впродовж 20 с.) і швидкісно-силова витривалість (120 с.). Згідно з опитуванням, найбільш доцільно застосувати такі комбінації: «дольочагі-крос» і «йопчагі-хук». Результат визначався через кількість виконаних повних комбінацій і прийомів.

Виконання комбінації ударів із трьох ударів. За схожим алгоритмом запропоновано тест із використанням трьох ударів. Серед них найбільш вагомими комбінації містять «хук-дольочагі-двічагі» та «джеб-йопчагі-хук». Результат визначався через кількість виконаних повних комбінацій і прийомів.

До дослідження залучено 45 спортсменів із таеквон-до ІТФ Івано-Франківського відділення Федерації таеквон-до ІТФ України в різних вікових групах: 7–9 років – 12, 10–11 років – 14, 12–14 років – 9, 15–17 років – 10 спортсменів відповідно.

Педагогічне спостереження проведено у травні-червні 2023 року.

Отримані результати педагогічного тестування опрацьовано за допомогою методів непараметричної статистики з визначенням середнього арифметичного, σ , $V\sigma$, Z , p , за допомогою відкритого ресурсу <https://www.statskingdom.com/index.html>.

Результати. Для цілісного розуміння рівня фізичної підготовленості юних таеквондистів ми визначили показники спеціальної фізичної підготовленості. В основі отриманих даних – використання контрольних вправ, виконаних за рекомендаціями фахівців [2]. Контрольні вправи розподілено на поодинокі удари, комбінації з двох і трьох ударів. До того ж ми орієнтувалися на використання змішаних комбінацій, тобто удари обов'язково виконувалися й руками, і ногами. Тривалість виконання передбачала два варіанти. Перший орієнтований на виявлення спеціальних швидкісних якостей і становив 10 с, а другий – швидкісно-силової витривалості – 120 с.

Отримані результати педагогічного тестування за показниками спеціальної фізичної підготовленості виявили, що в поодиноких ударах руками у двох запропонованих часових відтинках спостерігається схожа ситуація.

Таблиця 1

Результати контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів різного віку в тасквон-до ІТФ

Вікові групи спортсменів		Варіанти виконання тестових завдань											
		поодинокі удари				комбінації з двох ударів				комбінація з трьох ударів			
		руки		ноги		дольочагі-крос		йопчагі-хук		хук-дольчо-двічагі		джеб-йопчагі-хук	
	10 с	120 с	10 с	120 с	10 с	120 с	10 с	120 с	10 с	120 с	10 с	120 с	
7-9 років (n=12)	\bar{X}	6,92	68,25	3,92	35,92	8,00	89,75	6,42	52,67	5,67	43,67	6,25	66,75
	σ	0,49	4,88	0,28	3,48	0,82	5,73	1,26	21,92	0,62	3,22	0,72	3,47
	V σ	7,1	7,2	7,1	9,7	10,2	6,4	19,6	41,6	11,0	7,4	11,5	5,2
10-11 років (n=14)	\bar{X}	8,14	74,43	4,93	42,71	10,71	96,50	9,07	99,21	6,43	43,50	7,57	74,50
	σ	0,83	6,73	0,70	2,99	1,33	5,89	0,88	5,05	0,73	3,06	0,82	3,11
	V σ	10,2	9,0	14,3	7,0	12,4	6,1	9,7	5,1	11,3	7,0	10,8	4,2
12-14 років (n=9)	\bar{X}	8,44	75,33	5,00	43,00	10,22	97,44	8,89	86,33	6,56	46,56	7,89	75,22
	σ	0,83	8,43	0,67	4,74	1,55	9,02	1,20	24,60	0,96	4,11	0,99	6,46
	V σ	9,8	11,2	13,3	11,0	15,1	9,3	13,5	28,5	14,6	8,8	12,6	8,6
15-17 років (n=10)	\bar{X}	10,30	84,60	6,50	50,90	12,50	108,70	9,70	87,80	8,20	55,10	10,00	83,80
	σ	1,00	3,72	0,92	2,43	2,42	5,04	1,35	29,81	0,98	2,70	0,45	4,58
	V σ	9,8	4,4	14,2	4,8	19,3	4,6	13,9	33,9	11,9	4,9	4,5	5,5

Результати поодиноких ударів за 10 с зростають у кожній із вікових груп (від 7–9 до 15–17 років) від 6,92 до 10,30 ударів. Однак не між усіма віковими групами таеквондистів наявні статистично вірогідні зміни. Засвідчено, що спортсмени віком 7–9 років суттєво поступалися всім своїм старшим колегам. Відмінності становили від 1,23 удару (17,73%; $Z=3,307$, $p<0,001$) порівняно зі таеквондистами віком 10–11 років до 3,38 удару (48,92; $Z=4,076$, $p<0,001$) – 15–17 річних спортсменів у таеквон-до ІТФ. Своєю чергою, спортсмени віком 15–17 років статистично вірогідно краще справлялися з виконанням зазначеної контрольної вправи. Вони перевершили своїх молодших колег на 1,86–3,38 удару (21,97–48,92%; $Z=3,520$ –4,076; $p\leq 0,003$). Тобто можна констатувати розбіжності в крайніх вікових групах і водночас відсутність достовірних відмінностей між спортсменами вікових груп 10–11 років і 12–14 років.

Для відтинку виконання вправи у 120 с середні значення результатів спортсменів різних вікових груп коливалися в межах від 68,25 до 84,60 ударів. Як ми зазначали, тенденції схожі для різної тривалості цієї контрольної вправи. Таеквондисти віком 7–9 років суттєво поступалися за результатами всім іншим віковим групам (на 6,18–16,35 удару; 9,05–23,96%; $Z=2,031$ –3,931, $p\leq 0,04$) і водночас старша група спортсменів (15–17 років) домінувала за результатами над іншими (на 9,27–16,35 удару; 12,30–23,96%; $Z=2,419$ –3,931, $p\leq 0,01$).

Ідентична структура відмінностей за результатами виконання контрольних вправ зі спеціальної фізичної підготовки спостерігалася ще в кількох випадках.

Серед них такі контрольні вправи.

Виконання поодиноких ударів ногами 10 і 120 с. У часовому відтинку 10 с юні спортсмени в таеквон-до ІТФ демонструють результативність на рівні 3,92–6,50 ударів і поступову динаміку до покращення значень від одної до іншої вікової групи. Це певною мірою є очікуваним, адже спортсмени внаслідок систематичних тренувальних навантажень підвищують свою спеціальну фізичну підготовленість. Більш вагомим для нас є те, що в крайніх вікових групах результати суттєво поступаються (група 7–9 років, на 1,01–2,58 удару, 25,84–65,96%; $Z=3,488$ –4,222, $p\leq 0,001$) або є вищими (група 15–17 років, на 1,50–2,58 удару; 30,0–65,96%; $Z=2,846$ –4,222, $p\leq 0,004$) за інші вікові групи.

Стосовно часу виконання контрольної вправи 120 с тенденції зберігаються за інших значень результатів. Так, спортсмени віком 7–9 років статистично вірогідно поступаються представникам інших вікових груп (на 6,80–14,98 удару (18,93–41,72%; $Z=2,816$ –3,933, $p\leq 0,004$)), а представники вікової групи 15–17 років переважають інших (на 7,90–14,98 удару (18,37–41,72%; $Z=3,196$ –3,933, $p\leq 0,001$)). При цьому ми спостерігаємо поступове нарощення проявів спеціальних фізичних якостей, що засвідчені загальним результатом у середньому від 35,92 до 50,90 удару на різних вікових етапах.

Трійка (1 варіант: «хук-дольо-двічагі») за 10 с. У цьому варіанті контрольної вправи з включенням ком-

бінації з трьох ударів із різним поєднанням ми спостерігали поступове підвищення результату. Так, спортсмени віком 7–9 років виконували близько 5,67 удару за виділений час, 10–11 років – 6,43; 12–14 років – 6,56 та 15–17 років – 8,20 удару. Проте визначення відносних значень і їх достовірності вказало на чітку ситуацію, за якої наймолодші спортсмени в таеквон-до ІТФ (7–9 років) поступалися всім іншим віковим групам (на 0,76–2,53 удари; 13,45–44,71%; $Z=2,092$ –3,906, $p\leq 0,03$), а найстарші (15–17 років) безапеляційно домінують (на 1,64–2,53 удару; 25,08–44,71%; $Z=2,776$ –3,906, $p\leq 0,005$).

У другому варіанті виконання комбінації з трьох ударів («джеб-йопчагі-хук») також підтверджено кардинально різний рівень спеціальної фізичної підготовленості. Як і в попередньому випадку, таеквондисти віком 7–9 років поступалися на 1,32–3,75 удару (21,14–60,0%; $Z=3,013$ –4,069, $p\leq 0,002$) за тривалості виконання 10 с і на 7,75–17,05 удару (11,61–25,54%; $Z=2,781$ –3,934, $p\leq 0,005$) за тривалості зазначеної контрольної вправи 120 с. До того ж представники найстаршої вікової групи (15–17 років) домінували як у першому випадку – тривалість 10 с (на 2,11–3,75 удару; 26,76–60,0%; $Z=3,674$ –4,141, $p\leq 0,001$), так і в другому випадку – тривалість 120 с (на 8,58–17,05 удару; 11,40–25,54%; $Z=2,632$ –3,934, $p\leq 0,008$).

Також у низці контрольних вправ із визначення спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів у таеквон-до ІТФ ми спостерігали виражені відмінності лише для однієї з вікових груп.

Домінування представників вікової групи 15–17 років над іншими представниками зафіксовано в комбінації з двох ударів (1 варіант: дольочагі-крос) тривалістю 120 с і комбінації з трьох ударів (1 варіант: хук-дольо-двічагі) тривалістю 120 с. У першому випадку комбінації з двох ударів (1 варіант: дольочагі-крос) тривалістю 120 с перевага спортсменів віком 15–17 років над іншими становила 11,26–18,95 удару (11,55–21,11%; $Z=2,580$ –3,866, $p\leq 0,009$) і в другому випадку – комбінації з трьох ударів (1 варіант: хук-дольо-двічагі) тривалістю 120 с – 8,54–11,43 удару (18,35–26,67%; $Z=3,491$ –4,085, $p\leq 0,001$).

Це засвідчує, що відносно старші спортсмени можуть довше демонструвати оптимальний рівень інтенсивності роботи за виконання комбінаційної діяльності (поєднання роботи рук і ніг). З урахуванням думок фахівців зі спортивних єдиноборств можна стверджувати про вищий рівень спеціальної (швидкісно-силової) витривалості зазначеної групи спортсменів порівняно з представниками іншим вікових груп (7–9, 10–11 і 12–14 років).

Окрім того, у кількох контрольних вправах (їх варіантах) зафіксовано, що спортсмени віком 7–9 років суттєво поступаються своїм більш старшим колегам. На наш погляд, це є найбільш очікувано з-поміж інших установлених результатів. Це спостерігалось у виконанні комбінації з двох ударів: 1 варіант – дольочагі-крос тривалістю 10 с; 2 варіант – йопчагі-хук тривалістю 10 с і 120 с. За абсолютними й відносними

значеннями відмінності цієї вікової групи від інших становили відповідно:

- 2,22–4,50 удару; 27,78–56,25%; $Z=3,036-3,963$, $p\leq 0,002$;
- 2,47–3,28 удару; 38,53–51,17%; $Z=3,139-3,807$, $p\leq 0,002$;
- 33,67–46,55 удару; 63,92–88,38%; $Z=2,782-4,100$, $p\leq 0,005$.

В інших випадках (контрольних вправах і їх варіантах) між представниками різних вікових груп не виявлено статистично вірогідних відмінностей ($p>0,05$).

Таким чином, особливу увагу звернув той факт, що в жодній із контрольних вправ, запропонованих фахівцями й використаних нами в педагогічному тестуванні, не виявлено статистично вірогідних відмінностей між результатами таеквондистів двох вікових груп 10–11 років і 12–14 років. Вони перебувають усередині вікового діапазону, що проаналізований, і, маючи здебільшого статистично вірогідні відмінності від спортсменів 7–9 років і 15–17 років, залишаються певною буферною (резервною) зоною. Тому ми вважаємо, що для спортсменів зазначеного віку в таеквон-до ІТФ необхідно розглядати спрямовані тренувальні впливи з фізичної підготовки.

Висновки. Спеціальна фізична підготовленість спортсменів у таеквон-до отримала достатній рівень

об'єктивності за допомогою залучення контрольних вправ різного спрямування: поодинокі удари руками й ногами, комбінації з двох (дольочагі-крос і йопчагі-хук) і трьох (хук-дольо-двічагі та джеб-йопчагі-хук) ударів із залученням рук і ніг упродовж 10 с і 120 с.

Для більшості контрольних вправ зі спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів у таеквон-до ІТФ спостерігається поступове підвищення результатів від наймолодшої групи (7–9 років) до найстаршої (15–17 років).

Виявлено закономірності, згідно з якими:

- у всіх контрольних вправах наймолодші спортсмени (7–9 років) поступаються своїм старшим колегам;
- у більшості контрольних вправи таеквондисти 15–17 років домінують за результатами над іншими віковими групами ($p\leq 0,04$);
- відсутні будь-які достовірні відмінності між таеквондистами вікових груп 10–11 років і 12–14 років;
- з підвищенням віку спортсмени в таеквон-до ІТФ більш схильні отримувати перевагу в проявах спеціальної (швидкісно-силової) витривалості й у контрольних вправах із поодиноким виконанням ударів і виконанням комбінацій із трьох ударів упродовж 120 с.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення напрямів удосконалення змісту фізичної підготовки юних спортсменів у таеквон-до ІТФ.

Література:

1. Вплив занять з елементами тхеквондо на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку / С. Воропай та інші. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 164–169.
2. Данишук С., Яців Я., Гнатчук Я. Обґрунтування параметрів контролю спеціальної фізичної підготовленості спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. 2022. Вип. 27. С. 165–173.
3. Данишук С., Яців Я., Гнатчук Я. Диференціація фізичної підготовки спортсменів віком 12–13 років у таеквон-до ІТФ: перспективи досліджень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. № 10 (155). С. 65–70. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).16).
4. Задорожна О.Р., Бріскін Ю.А., Пітин М.П. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах : монографія. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 416 с.
5. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / М.М. Линець, О.А. Чичкан, Я.І. Гнатчук та інші ; за заг. ред. М.М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
6. Лукіна О.В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. фіз. вих. : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
7. Лукіна О. Динаміка структурних змін базової підготовленості юних тхеквондистів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 1. С. 107–110.
8. Лукіна О., Новіков В., Горбенко В. Спеціальна фізична підготовленість юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 71–76.
9. Лючкова Є. Координаційні здібності у тренувальній та змагальній діяльності тхеквондистів. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : збірник статей наук.-практ. конф. Харків : ХНПУ, 2021. С. 69–73.
10. Немцева Ю., Кравчук Т. Аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках. *Physical Education Theory and Methodology*. 2021. № 1. С. 41–44.
11. Омеляненко Д.О., Ананченко К.В., Пакулін С.Л. Удосконалення процесу підготовки таеквондистів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2017. Вип. 7 (89). С. 12–16.
12. Саєнко В.Г., Теплий В.М. Фізичні якості юних тхеквондистів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 119–121.
13. Санжарова Н.М., Попова М.В. Вплив засобів тхеквондо на рівень розвитку гнучкості хлопчиків молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 2. С. 15–19. DOI: 10.17309/tmfv.2015.2.1137.
14. Таеквон-до І.Т.Ф. : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2010. 39 с.
15. Koshcheyev A. Technical training in the non-olympic taekwondo (poomsae) direction during the initial preparation phase. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8. С. 157–164.

16. Paradigm of theoretical preparation in sports / M. Pityn et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 6). P. 2246–2251.
17. Improvement of the Structure and Content of an Annual Training Macrocycle for Young Pankration Athletes / M. Pityn et al. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2021. №21 (3). P. 185–193. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.01>.
18. Development of special physical qualities skilled kickboxers various style of competitive activity / E. Prystupa et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (Supplement issue 2). P. 273–280.
19. Participation tactics of elite freestyle wrestlers in competition system in 2013–2016 Olympic cycle / O.R. Zadorozhna et al. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2021. Vol. 25 (5). P. 275–285. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0502>.

References:

1. Voropai, S., Nudga, M., Sobko, S. & Sobko, N. (2016). The influence of classes with elements of taekwondo on the development of coordination abilities of children of primary school age. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. no. 1. pp. 164–169.
2. Danischuk, S., Yatsiv, Ya., Hnatchuk, Ya. (2022). Justification of parameters of control of special physical fitness of athletes aged 12–13 years in ITF taekwondo. *Bulletin of Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health*. Issue 27. P. 165–173.
3. Danischuk, S., Yatsiv, Ya. & Hnatchuk, Ya. (2022). Differentiation of physical training of athletes aged 12–13 years in ITF taekwondo: research perspectives. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, no. 10 (155). pp. 65–70. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).16).
4. Zadorozhna, O.R., Briskin, Yu.A. & Pityn, M.P. (2023). *Tactics in modern Olympic sports martial arts: monograph*. Lviv. Ivan Boberskyi LDUFK. 416 p.
5. Lynets, M.M., Chychkan, O.A., Hnatchuk, Y.I. [etc.] (2017). *Differentiation of physical training of athletes: monograph* / edited by M.M. Lintsia. Lviv: LDUFK, 304 p.
6. Lukina, O.V. (2009). *Optimizing the special physical fitness of young taekwondo players at the stage of preliminary basic training: autoref.* 24.00.01. Dnipropetrovsk. 20 p.
7. Lukina, O. (2007). Dynamics of structural changes in the basic training of young taekwondo players. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. no. 1. pp. 107–110.
8. Lukina, O., Novikov, V. & Gorbenko, V. (2010). Special physical fitness of young taekwondo players at the stage of preliminary basic training. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. no. 3. pp. 71–76.
9. Lyuchkova, E. (2021). Coordination abilities in training and competitive activities of taekwondo players. *Physical culture and sports. Challenges of modernity: coll. art. science and practice conference*, Kharkiv: KhNPU. pp. 69–73.
10. Nemtseva, Yu. & Kravchuk, T. (2021). Analysis of technical preparation of taekwondo players in competitive matches. *Physical Education Theory and Methodology*. no. 1. pp. 41–44.
11. Omelyanenko, D.O., Ananchenko, K.V. & Pakulin, S.L. (2017). Improvement of the training process of taekwondo athletes. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Series 15*. Is. 7 (89). pp. 12–16.
12. Sayenko, V.G. & Tepliy, V.M. (2010). Physical qualities of young taekwondo players. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. no. 4. pp. 119–121.
13. Sanzharova, N.M. & Popova, M.V. (2015). The influence of taekwondo tools on the level of flexibility development of boys of primary school age. *Theory and methodology of physical education*. no. 2. pp. 15–19. DOI: 10.17309/tmfv.2015.2.1137.
14. Taekwon-do I.T.F. (2010) Curriculum for children's and youth sports schools. Kyiv. 39 p.
15. Koshcheyev, A. (2019). Technical training in the non-Olympic taekwondo (poomsae) direction during the initial preparation phase. *Physical culture, sport and health of the nation*. is. 8. pp. 157–164.
16. Pityn, M., Bohuslavskaya, V., Khimenes, Kh., Neroda, N. & Edeliyev, O. (2019) Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19 (Supplement issue 6), Art. 338 pp. 2246–2251.
17. Pityn, M., Sogor, O., Karatnyk, I., Hnatchuk, Y. & Blavt, O. (2021). Improvement of the Structure and Content of an Annual Training Macrocycle for Young Pankration Athletes. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 21(3), pp. 185–193. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.3.01>.
18. Prystupa, E., Okopnyy, A., Hutsul, N., Khimenes, Kh., Kotelnyk, A., Hryb, I. & Pityn, M. (2019). Development of special physical qualities of skilled kickboxers various styles of competitive activity. *Journal of Physical Education and Sport*. vol. 19 (Supplement issue 2). pp. 273–280.
19. Zadorozhna, O.R., Briskin, Yu.A., Pityn, M.P., Bohuslavskaya, V.Yu. & Hlukhov, I.N. (2021). Participation tactics of elite freestyle wrestlers in competition system in 2013–2016 Olympic cycle. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. vol. 25 (5). pp. 275–285. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0502>.

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АКТИВНОСТІ МАТЧУ Й ФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕАКЦІЇ ТЕНІСISTOK В ОДИНОЧНОМУ РОЗРЯДІ

Євтифієва Ірина Ігорівна,
докторка філософії з фізичної культури та спорту, доцентка,
доцентка кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
ORCID ID: 0000-0002-3170-8737

Донець Юрій Георгійович,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
ORCID ID: 0000-0002-0946-8705

Недбайло Ірина Анатоліївна,
старша викладачка кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
ORCID ID: 0009-0001-5255-158X

Хірний Сергій Володимирович,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
ORCID ID: 0000-0002-3887-1341

Бороган Віктор Вікторович,
студент 1 курсу кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»
ORCID ID: 0009-0002-4791-3643

Тенісна гра характеризується техніко-тактичними діями високої інтенсивності з інтервальним навантаженням. Установлено, що жіночий теніс відрізняється від чоловічого тривалішими розіграшами (тобто більшою кількістю виконаних ударів під час розіграшу), але меншою інтенсивністю навантажень під час виконання ударів, має більший відсоток невиконаних помилок і менший відсоток виграних геймів на подачах. Проаналізовано, що фізичні аспекти гри впливають на гострі фізіологічні реакції під час виконання ударів на корті, характер активності гри може впливати на фізіологічні потреби гравців із більшою високою концентрацією лактату в крові в матчах із більшою тривалістю розіграшами м'яча. Метою дослідження було оцінити фізіологічне навантаження й індивідуальні особливості активності гри в дівчат-юніорів, які займаються тенісом. У дослідженні брали участь 8 професійних тенісисток, середній вік яких становив 17,3 року. Аналіз активності проводився під час матчів, серцевий ритм і концентрація лактату вимірювалися під час перерв. Середні значення характеристик активності гравців були такі: тривалість розіграшу – 8,2 с, час відпочинку між розіграшами – 17,7 с, ефективний час гри – 21,9%, ударів за розіграш – 2,7, змін напрямку за розіграш – 2,3. Серцевий ритм і концентрація лактату під час матчів становили, відповідно, 161 уд/хв та 2,0 ммоль/л. Проаналізовано, що значення серцевого ритму були вищими під час подачі (166 уд/хв) порівняно з розіграшем (156 уд/хв), тоді як концентрації лактату не відрізнялися. Доведено, що на фізіологічні відповіді, пов'язані з матчевою грою, вплинули характеристики матчу (тривалість розіграшу, кількість ударів за розіграш та зміни напрямку; серцевий ритм був вищий під час подачі). Результати дослідження можуть бути використані для розроблення протоколів інтервальних тренувань для молодших гравців.

Ключові слова: навантаження, фізіологічні показники, тенісний матч, серцевий ритм, кореляція.

Yevtyfiieva Iryna, Donets Yurii, Nedbailo Iryna, Khirniy Serhii. Analysis of the relationship of match activity and physiological reaction of tennis players in singles

The tennis game is characterized by high-intensity technical and tactical actions with interval loading. It has been found that women's tennis differs from men's tennis in longer draws (i.e. a greater number of strokes performed during the draw), but in a lower intensity of loads during the execution of strokes, have a higher percentage of unforced errors and a lower percentage of games won on serves. It is analyzed that the physical aspects of the game affect acute physiological reactions during the execution of shots on the court, the nature of the activity of the game can affect the physiological needs of players with a higher concentration of lactate in the blood in matches with longer ball plays. The aim of the study was to assess the physiological load and individual characteristics of the game activity in junior girls involved in tennis. The study involved 8 professional tennis players, whose average age was 17.3 years. Activity analysis was performed during matches, heart rate and lactate concentration were measured during breaks. The average

values of the players' activity characteristics were: 8.2s draw duration, 17.7s rest time between draws, 21.9% effective game time, 2.7% strokes per draw, 2.3 changes of direction per draw. Heart rate and lactate concentrations during matches were 161 beats/min and 2.0 mmol/L, respectively. It was analyzed that heart rate values were higher during serving (166 beats/min) compared to the draw (156 beats/min), while lactate concentrations did not differ. Physiological responses related to match play were shown to be influenced by match characteristics (length of draw, number of strokes per draw, and changes in direction; heart rate was higher at the time of serving. The results of the study can be used to develop interval training protocols for younger players.

Key words: load, physiological indicators, tennis match, heart rate, correlation.

Вступ. Фізичні показники, їх взаємозв'язок із тенісними результатами в одиночному розряді досить добре вивчені серед спортсменів-чоловіків [1–6]. Тенісна гра характеризується техніко-тактичними діями з коротким інтервальним навантаженням, що може перериватися кількома більш тривалими періодами й мати як високу, так і низьку інтенсивність [7]. Тенісні матчі часто відрізняються тривалістю від 40 хв до більше ніж 2 год, а в окремих випадках – більше ніж 5 год [4; 7–9]. Більшість матчів складаються з періодів роботи тривалістю 5–10 с і 10–20 с і відпочинком 90 с між перервами.

Під час кожного розіграшу гравці зазвичай б'ють по м'ячу в середньому 2–3 рази й роблять як мінімум 4 зміни напряму м'яча в розіграві [10–11]. На матчеву активність можуть впливати такі фактори, як покриття корту, тип м'яча і стать [12; 13]. Автори O'Donoghue та Ingram [12] наголошують, що розіграві м'яча проаналізовані в матчах Великого шолома в жіночому одиночному розряді були значно довгими (7,1 с), ніж у чоловіків в одиночних матчі (5,2 с), разом із тим і мають більшу кількість ударів із задньої лінії. Крім того, жінки грають значно менше ударів за секунду, меншу кількість влучань, виграють менше геймів на власних подачах і допускають більше подвійних помилок. Незважаючи на те що є деякі дослідження, які дають інформацію про відмінності в ігровій діяльності між чоловічим і жіночим тенісом в одиночному розряді, сьогодні немає досліджень, які б пропонували моделі активності гри професійних тенісисток-дівчат.

Деякі науковці, тренери стверджують, що фізичні аспекти гри впливають на гострі фізіологічні реакції під час виконання ударів на корті [6; 7]. Наприклад, Mendez-Villanueva та ін. [6] виявили, що характер активності гри, наприклад, тривалість розіграшу, може впливати на фізіологічні потреби в чоловічому одиночному тенісі з більш високою концентрацією лактату в крові в матчах із більш тривалими розігравими м'яча й більшою кількістю ударів у розіграві. Таким чином, оскільки профіль активності під час чоловічого та жіночого одиночного тенісу, як повідомляється, значно відрізняється [12], пов'язані із цим фізіологічні реакції також можуть відрізнятися. Однак, наскільки нам відомо, фізіологічне навантаження під час змагань із тенісу в юніорок ніколи не вивчали.

Отже, мета дослідження – дослідити закономірності фізичної активності й фізіологічного навантаження, пов'язаного з професійним юніорським жіночим одиночним тенісом, під час 2-денного тенісного турніру.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 8 українських юних тенісисток (середній вік – 17,3 року; середній зріст – 167 см; середня маса тіла – 55,2 кг). Усі гравці мали національний або міжнародний рейтинг.

Шість із них мали рейтинг Жіночої тенісної асоціації (WTA) в одиночному розряді (між позиціями 600–800 у рейтингу), 2 тенісистки – переможниці національних чемпіонатів України в одиночному та парному розрядах у різних категоріях.

Усі заміри зняті у гравців під час 2-денного турніру з тенісу в одиночному розряді, що проходив у тенісному клубі «Політехнік», м. Харків. Перед кожним матчем випробовувані проводили стандартну розминку протягом 5 хв, що складалася з ударів із задньої лінії, ударів зльоту й подач. Фізіологічні вимірювання проводили в окремі перерви під час гри (які відбувалися в кінці першого, третього й кожного наступного непарного гейму сету) протягом усього матчу. Таким чином, усі вимірювання отримані без порушення нормального перебігу тенісних змагань. Кількість вимірювань, проведених для кожного гравця, була варіативною, залежно від тривалості матчу (тобто двох або трьох сетів) і кількості геймів, що змагалися в кожному сеті. Частота серцевих скорочень контролювалася й записувалася з інтервалом 5 с під час матчів за допомогою нагрудного монітора та приймача на зап'ясті (Polar S610, Кемпеле, Фінляндія), які встановлювалися на кожного гравця перед розминкою. Концентрацію лактату в крові визначали зі зразків капіляризованої крові об'ємом 25 мл, узятих із мочки вуха, зібраних у гепаринізовані пробірки, а потім аналізували за допомогою електроферментативного методу (Analox Micro Stat GM7; Analox Instruments Ltd, Лондон, Великобританія). Усі зразки крові та HR узяті, коли гравці сиділи під час перерв у гри.

Профіль активності тенісних матчів визначався шляхом зйомки кожного матчу двома відеокамерами (Sony DCR-NC17E, Sony Corp., Токіо, Японія), розташованими на відстані 2 м від бічної лінії корту, на рівні лінії обслуговування та 6 м над кортом. На основі цих даних розраховані такі дані: тривалість розіграшу (с); кількість ударів у розіграві (кількість ударів); час відпочинку між геймами (с); ефективний ігровий час (%); зміна напрямку ударів у розіграві (кількість).

Ми проаналізували 76 геймів протягом турніру й розрахували різницю між подачею (n=38) і геймами у відповідь (n=38). Розраховано середнє значення (SD) для кожної з проаналізованих змінних, нормальність розподілу змінних аналізували за допомогою тесту Колмогорова-Смирнова (з корекцією Лілліфора). Перевірка можливих відмінностей у моделях активності (тривалість розіграшу та зміна напрямку ударів) і фізіологічних реакціях (концентрація ЧСС і лактату в крові) проводилася за допомогою аналізу дисперсії з повторними заходами (ANOVA). Для обчислення відмінностей між іграми «подача-повернення» використовували t-тести незалежної вибірки. Взаємозв'язок між змінними, що

описують характеристики матчу, і фізіологічними реакціями визначений за допомогою кореляційного аналізу Пірсона. Також розраховано 95 довірчих меж. Для статистичних розрахунків використовувався пакет статистичного програмного забезпечення SPSS (V.12, SPSS Inc., Чикаго, Іллінойс). Рівень значущості встановлений на рівні $p < 0,05$.

Результати. На рисунку 1 показано середній розподіл періодів роботи (тобто тривалість розіграшів) і відновлення (тобто час відпочинку між розіграшами) у задані проміжки часу протягом 76 проаналізованих ігор. Тривалість більшості розіграшів (41%) становила від 1 с до 6 с, а в поєднанні з варіативністю ударів від 6 с до 9 с (25%). 82,7% часу відпочинку між розіграшами становили від 9 с до 24 с (час відпочинку між геймами, перерви під час гри й між сетами, які становили 27 с, 90 с і 180 с відповідно, не враховували).

Результати показали, що ігрова активність найкращих тенісисток-юніорок складається з коротких поєдинків (1–8 с) фізичних вправ і коротких періодів відновлення (11–20 с), що перемежуються кількома періодами тривалішого відновлення (тобто 27–180 с) між іграми та переходами. Фізіологічними реакціями

на цей час активності є відносно помірні значення ЧСС і помірні концентрації лактату в крові. Ми також виявили, що кардіо-судинне навантаження (тобто ЧСС) було вищим під час атаки, ніж під час захисту, на нього впливали характеристики матчу (тривалість розіграшів, кількість ударів за розіграш і зміна напрямку). На противагу цьому, однакові концентрації лактату в крові, про які повідомлялося під час атакуючих дій і захисних дій, відображають однаковий обмін гліколітичної енергії під час розіграшу. Таким чином, ці результати надають конкретну інформацію про закономірності фізичної активності й фізіологічне навантаження під час найкращих жіночих одиночних розрядів, яка може бути використана тренерами та фізичними тренерами для розроблення конкретних програм фізичної підготовки відповідно до цих характеристик.

Понад 50% усіх розіграшів вимагали від гравців виконання від 1 до 2 ударів. У поєднанні з варіативністю та зміною напрямку ударів від гравців вимагалось виконання 3–4 ударів, що становило 83,2% від усіх розіграшів (рис. 2).

Вимірювання матчевого ЧСС забезпечує корисний показник загального навантаження на серцево-судинну

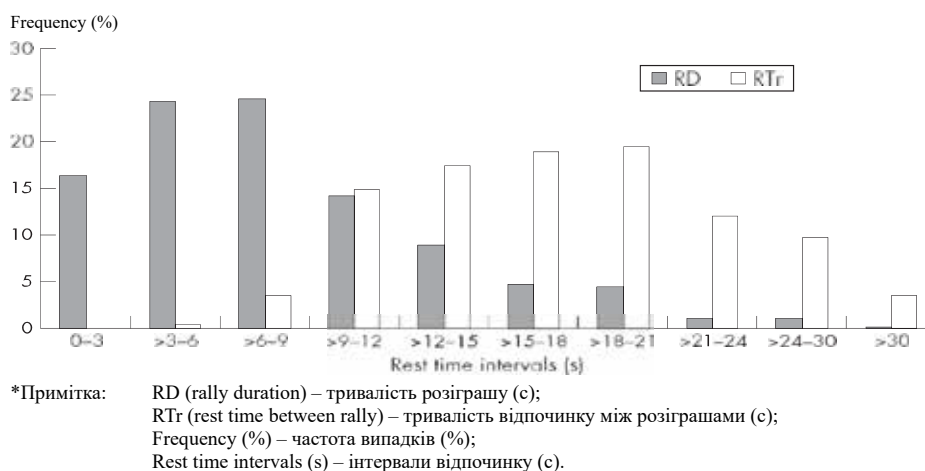


Рис. 1. Середній відсоток ігрових часових інтервалів (тривалість розіграшу) та відновлення (час відпочинку між розіграшами) серед усіх матчів

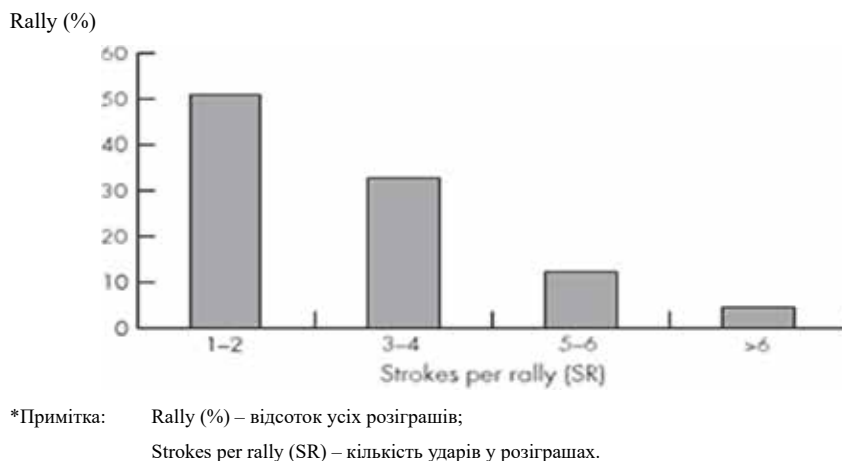


Рис. 2. Загальна кількість ударів під час розіграшів

систему під час змагальних тенісних матчів. Середнє значення ЧСС гравців, які беруть участь у турнірі, становив 161 уд/хв (таблиця 1).

За отриманими даними, ігрова ситуація (атака й захист) вплинула на реакцію серцево-судинної системи. Порівнюючи подачу та гру у відповідь, виявили значно вищі ($p=0,004$) значення ЧСС під час подачі (166 уд/хв), ніж в іграх у відповідь (156 уд/хв). Крім того, вищі значення ЧСС, які спостерігаються в гравців сфери атаки, можуть відображати інші фактори, такі як психологічний стрес або емоції.

У дослідженні також спробували з'ясувати, чи впливають змінні, що описують характеристики матчів (наприклад, тривалість розіграшу, кількість ударів на розіграш і зміна напрямку), на фізіологічні вимоги жіночих тенісних матчів. Результати вказують на значний позитивний зв'язок між тривалістю розіграшів, кількістю ударів за розіграш, зміною напрямку руху, реакцією лактату в крові та реакцією ЧСС із сильнішими кореляціями, коли гравці подавали (таблиця 2). Ці результати узгоджуються з попередніми дослідженнями, які повідомляли про значно вищі фізіологічні реакції в матчах із більшою тривалістю ралі та збільшенням кількості ударів на ралі в одиночному чоловічому розряді. Однак, незважаючи на значимість, кореляції, отримані між фізіологічними, тобто лактатом у крові, ЧСС і моделями активності, наприклад, тривалістю розіграшів, кількістю ударів і зміною напрямку,

у дослідженні були помірними. Це означає, що, крім моделей активності, кілька інших факторів, які не виміряні в дослідженні, такі як пошкодження м'язів, викликане фізичними вправами, або психологічні стресори (наприклад, поточний результат, публіка, очікування), імовірно, впливатимуть на фізіологічні реакції під час змагань із тенісу. Ці результати необхідно враховувати під час використання індивідуальних моделей гри для призначення тренувальної інтенсивності. Тим не менше результати дослідження свідчать про те, що тренери можуть маніпулювати параметрами активності, тобто кількістю м'ячів, тривалістю розіграшів, зміною тривалості, щоб забезпечити певний фізіологічний стимул під час гри на корті.

Висновки. Дослідження спрямовано на виявлення фізіологічних навантажень під час жіночих змагань із тенісу. Поточні результати показують, що профіль активності цих гравців характеризується розіграшами дещо більшої тривалості й, отже, більш ефективним часом гри, ніж раніше повідомлялося в чоловічих і жіночих тенісних змаганнях. На фізіологічні реакції, пов'язані з матчем, впливали характеристики матчу: тривалість розіграшів, кількість ударів за розіграш і зміна напрямку. Більше того, відповіді ЧСС були вищими в атакуючих гравців, ніж у гравців у захисті. Ці результати можуть бути використані для розроблення протоколів інтервальних тренувань для молодших гравців.

Таблиця 1

Описова статистика показників середнього значення частоти серцевих скорочень тенісисток

Показник	X	m	Ранг	p
Концентрація лактату в крові (ммоль/л)	2,03	0,8	1,2–4,6	0,003
Частота серцевих скорочень (уд/хв)	161,2	5,1	120–188	0,004
Загальна тривалість матчу (с)	4838	1467,4	3180–6660	0,05
Ефективний ігровий час (%)	21,95	3,8	15,89–25,9	0,001
Тривалість розіграшу (с)	8,20	5,2	0,89–33,0	0,000
Час відпочинку між розіграшами (с)	17,72	6,5	4,32–59,9	0,001
Зміна напрямів за розіграш (кількість)	2,35	1,4	0–9	0,007
Кількість ударів за розіграш (кількість)	2,79	1,7	1–11	0,004

Таблиця 2

Кореляційний аналіз фізіологічних показників тенісисток з урахуванням характеристик гри

Показник	Усі гейми		Гейми на подачі		Гейми на прийомі	
	r	p	r	p	r	p
Частота серцевих скорочень (уд/хв)						
Тривалість розіграшу (с)	0,23	0,047	0,32	0,049	0,17	0,298
Зміна напрямів за розіграш (кількість)	0,25	0,027	0,31	0,055	0,16	0,345
Кількість ударів за розіграш (кількість)	0,38	0,001	0,34	0,035	0,19	0,261
Концентрація лактату в крові (ммоль/л)						
Тривалість розіграшу (с)	0,51	<0,001	0,40	0,002	0,45	0,006
Зміна напрямів за розіграш (кількість)	0,40	<0,001	0,44	0,006	0,41	0,013
Кількість ударів за розіграш (кількість)	0,43	<0,001	0,49	0,002	0,43	0,009

Література:

1. Кореляційний аналіз психофізіологічних показників борців вільного стилю як фактор успішності змагальної діяльності / А.С. Євтиф'єв та інші. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Київ, 2023. Вип. 7 (167). С. 84–88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).16).

2. Аналіз показників техніко-тактичних дій тенісистів 10–12 років з урахуванням властивостей темпераменту і моніторингу показників частоти серцевих скорочень / І. Євтифієва та інші. *Освіта. Інноватика. Практика*. Суми, 2023. Том 11. № 2. С. 19–24. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i2-003>.
3. Шахліна Л. Медико-біологічні основи спортивної підготовки жінок у сучасному спорті найвищих досягнень. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2020. № 2. С. 95–104. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2>.
4. General and individual factor structure of complex preparation of young tennis players of 10–12 years / Z. Kozina et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 20 (2). P. 1242–1249. <https://efsupit.ro/images/stories/april2020/Art%20173.pdf>.
5. Technical tactical skills related to performance levels in tennis: A systematic review / Nikki S. Kolman et al. *Journal of Sports Sciences*. 2019. № 37 (1). P. 108–121. doi: 10.1080/02640414.2018.1483699.
6. Effects of decision training on decision making and performance in young tennis players: an applied research / L. García-González et al. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2014. № 26 (426). P. 40–52. doi: 10.1080/10413200.2014.917441.

References:

1. Yevtyfiiev, A.S., Bochkarev, S.V., Yevtyfiieva, I.I., Donets, Yu. H., Nedbailo, I.A., Natarova, V.V. (2023). Koreliatsiyni analiz psykhofiziologichnykh pokaznykiv bortsiv vilnoho styliu yak faktor uspishnosti zmahalnoi diialnosti. [Correlational analysis of psychophysiological indicators of freestyle wrestlers as a factor of success in competitive activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. No. 7 (167). pp. 84–88 [in Ukrainian]. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).16).
2. Yevtyfiieva, I., Donets, Yu., Yevtyfiiev, A., Khirnyi, S. (2023). Analiz pokaznykiv tekhniko-taktychnykh dii tenisystiv 10–12 rokiv z urakhuvanniam vlastyvostei temperamentu i monitorynhu pokaznykiv chastoty sertsevykh skorochen. [The analysis of indicators of technical and tactical actions of tennis players 10–12 years old, taking into account properties of temperament and heart rate monitoring indicators]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*. Tom 11, No. 2. pp. 19–24 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol11i2-003>.
3. Shakhlina, L. (2020). Medyko-biologichni osnovy sportyvnoi pidhotovky zhinok u suchasnomu sporti naivyschchykh dosiahnen. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. [Medico-biological bases of female sports preparation in modern elite sport]. № 2. pp. 95–104 [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2>.
4. Kozina, Zhanneta, Yevtyfiieva, Iryna, Muszkiet, Radoslaw, Krzysztow, Prusik, Podstawski, Robert. (2020). General and individual factor structure of complex preparation of young tennis players of 10–12 years. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 1242–1249. <https://efsupit.ro/images/stories/april2020/Art%20173.pdf>.
5. Nikki, S. Kolman, Tamara Kramer, Marije T. Elferink-Gemser, Barbara C. H. Huijgen & Chris Visscher (2019). Technical tactical skills related to performance levels in tennis: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(1), 108–121. doi: 10.1080/02640414.2018.1483699.
6. García-González, L., Moreno, A., Gil, A., Moreno, M.P., Villar, F.D. (2014). Effects of decision training on decision making and performance in young tennis players: an applied research. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26 (426), 40–52. doi: 10.1080/10413200.2014.917441.

THE INFLUENCE OF CHANGES IN COMPETITION RULES ON TACTICS OF WEIGHT CATEGORY CHOICE IN WRESTLING

Zadorozhna Olha Romanivna,

Doctor of Physical Training and Sport, Professor,
Associate Professor at the Department of Theory of Sports and Physical Culture
Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture
ORCID ID: 0000-0001-6318-1660

Kozhokar Maryna Vasylivna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical culture
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
ORCID ID: 0000-0003-1658-3549

Pervukhina Svitlana Myroslavivna,

Teacher at the Department of Physical Education
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
ORCID ID: 0000-0003-0634-7526

Golovachuk Valentina Volodymyrivna,

Teacher at the Department Of Physical Education
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University
ORCID ID: 0000-0002-3644-4709

The article presents the types and specifics of tactics of the weight category choice in women's, freestyle and Greco-Roman wrestling. In modern scientific papers participation tactics of athletes in the competition system is covered fragmentally. Moreover, tactics of weight category choice is not described at all. We analyzed the dynamics of performances and results of 72 elite wrestlers who won gold, silver and bronze medals at the Games of XXXI Olympiad 2016 in Rio de Janeiro in different weight categories (four athletes in each one). In general, we compared the results of 24 women, 24 freestyle and 24 Greco-Roman wrestlers. There were discovered eight types of tactics which athletes used during four seasons in 2013–2016 Olympic cycle. Some types provided performances only in one Olympic weight category, while others were connected with participation in tournaments in two or even three weight categories during the same season. In all cases elite wrestlers used one weight category (mainly an Olympic one) as prior, while one or two weight categories were considered as additional. We established that the choice of the particular weight category depended on the specifics of the Olympic qualification system-2016, the prospects of obtaining the Olympic quota place in the International Qualification Tournaments and the results demonstrated at official international events in various weight categories. It was also discovered that in 2013 and 2016 the most popular was a tactics that involved performances in one prior Olympic weight category (70.83% of wrestlers used it). In 2014 and 2015 some athletes (1.39–11.11%) performed in the prior weight category and used one or two of them as additional. The largest number of tactics was used by representatives of women's and freestyle wrestling as the upper limits of weight categories were changed more than in Greco-Roman wrestling.

Key words: Olympics, Tactics, Elite Athletes, Competition, Result.

Задорожна Ольга, Кожокар Марина, Первухіна Світлана, Головачук Валентина. Вплив змін у правилах змагань на тактику вибору вагової категорії в боротьбі

У статті представлено види її особливості тактики вибору вагової категорії в жіночій, вільній і греко-римській боротьбі. У сучасній науковій літературі тактика участі спортсменів у системі змагань висвітлена фрагментарно. Більше того, тактика вибору вагової категорії практично не репрезентована. Ми проаналізували динаміку виступів і результатів 72 провідних борців світу, які завоювали золоті, срібні та бронзові медалі на Іграх XXXI Олімпіади 2016 р. в Ріо-де-Жанейро в різних вагових категоріях (по чотири спортсмени в кожній). Загалом ми порівняли результати 24 борчинь, 24 борців вільного та 24 борців греко-римського стилів. Виявлено вісім варіантів тактики, які атлети використовували протягом чотирьох сезонів олімпійського циклу 2013–2016 років. Деякі види передбачали виступи в одній олімпійській ваговій категорії, інші були пов'язані з участю в турнірах у двох і навіть трьох вагових категоріях протягом одного сезону. У всіх випадках борці використовували одну вагову категорію (переважно олімпійську) як основну, а одна-дві категорії були додатковими. Установлено, що вибір певної вагової категорії залежав від специфіки системи олімпійського відбору-2016, перспектив здобуття місця за олімпійською квотою в Міжнародних кваліфікаційних турнірах і результатів, продемонстрованих на офіційних міжнародних змаганнях у різних вагових категоріях. Також виявлено, що у 2013 та 2016 роках найбільш затребуваною була тактика, яка передбачала виступи в одній основній олімпійській ваговій категорії (її використовували 70,83% борців). У 2014 та 2015 роках деякі спортсмени (1,39–11,11%) виступали в основній ваговій категорії та використовували одну-дві з них як додаткові. Найбільшу

кількість видів тактики використовували представники жіночої й вільної боротьби, оскільки верхні межі вагових категорій зазнали більших змін, ніж у греко-римській боротьбі.

Ключові слова: Олімпійські ігри, тактика, елітні спортсмени, змагання, результат.

Introduction. Tactics is a special activity of athletes during the competition. In combat sports it is described as an opportunity to choose the most effective and appropriate action and to use it in a particular moment of the bout. These issues are discussed in works of Lopez-Gonzalez [7], Tunnemann, & Curby [8], Korobeinikova et al. [4]. Some authors also consider tactics during the main contests of the year, for example, World or Continental Championships, Olympic Games and World Cups [5]. Other researches [6] mention that tactics should also aim to demonstrate planned result. That is why an athlete should properly distribute efforts throughout the tournament or few events. In this case, an essential part of tactics is a choice of weight category (WC). Unfortunately, this issue is not considered enough in modern scientific resources.

In papers by Latyshev et al. [5; 6] there were discussed the upper limits of WC and the reasons of their changes in women's, freestyle and Greco-Roman wrestling. As for changes in the International Competition Rules, their detailed analysis is represented in a large amount of works [1; 3]. As usual, authors pay main attention to the changes of technical and tactical arsenal of actions, differences between the range of tactical and technical actions of representatives of light, middle and heavy WC [3–5]. However, there are still now data about the choice of particular WC during the season or Olympic cycle. Thus, our research was devoted to this issue.

In 2013–2016, the largest number of WC changes were made in women's and freestyle wrestling. For example, at the 2012 Olympic Games in London in women's wrestling, the awards were drawn in four WC, and in 2016 – in six WC. However, only two WC (48 kg and 63 kg) remained stable, but the upper limits of the others changed. In contrast to women's wrestling, the number of Olympic WC for men was reduced from seven to six. At the same time, at the World Championship-2013, men could compete in seven WC, and in 2014–2015 – in eight (the non-Olympic WC 70 kg was introduced in the competition program). Thus, during each season of 2013–2016, an important tactical task for athletes (and coaches) was the choice of WC both for performances in specific events and in general during the year. The situation was complicated by the fact that according to the Olympic qualification system-2016, the raffle for licenses began at the 2015 World Championship (the 1st phase of the Olympic qualification). Thus, the choice of WC was conditioned by the prospects of obtaining an Olympic quota place at the World Championship-2015 and, in case of failure, at the next contests in 2016 (Continental and two World Qualification Tournaments) [9].

According to our assumption, athletes could choose use different types of tactics of WC choice. For example, they could compete in the previous Olympic WC or change it. To prove these assumptions, we analyzed the number of competitions and the results dynamics of elite wrestlers

(n=72) in different WC in each of the four seasons in the 2013–2016 Olympic cycle.

Materials and Methods. We analyzed the dynamics of performances and results of 72 elite wrestlers who won gold, silver and bronze medals at the Games of XXXI Olympiad 2016 in Rio de Janeiro in different WC (four athletes in each of six WC). In general, we compared the results of 24 women, 24 freestyle and 24 Greco-Roman wrestlers. To do this, we used athletes' individual profiles on the UWW website. Our attention on the number of competitions in which each athlete participated during the season; the results at the main events of the season such as World Championships (WCh) and the Games of XXXI Olympiad; the number of events in which the athlete won medals during the season; the highest and lowest result during the season.

We analyzed the data with the STATISTIKA 10.0 software and Microsoft Excel 2016. Shapiro-Wilk's test was used to check normality of distribution of the indicators of wrestlers during four seasons within 2013–2016 Olympic cycle. To determine the significance of differences of the results in each group we used parametric and non-parametric tests. In case of normal distribution of indicators, we used the single-factor analysis of variance ANOVA. In case of absence of normal distribution, we used Kruskal-Wallis H-test. Method Bonferroni was used for correction in both tests. The level of statistical significance of differences was set at $p \leq 0.05$.

Results. It was found that in the 1st season of the 2013–2016 Olympic cycle, most athletes (70.83%, n=51) competed in only one Olympic WC, including 19 women, 15 – freestyle wrestlers, 17 – Greco-Roman athletes. Another 11.11% (n=8) chose two Olympic WC, one of which was the main (prior). The main (prior) WC is this one, in which the athlete participated in a large number of events in the season, including World Championship. Only 2.78% (n=2) combined performances in the Olympic and non-Olympic WC, preferring the previous WC (Table 1), and 15.26% of wrestlers (n=11) completely missed the season (did not participate in any official international event among "Senior" age category).

In 2014, the number of tactics has expanded, due to changes in the International Competition Rules. As in the previous season, the majority of athletes (68.06%, n=49) performed in one Olympic WC. However, others used different combinations of performances in several WC. Among these varieties, the most popular was the combination of performances in the prior Olympic and the use of non-Olympic as an additional (1–2 events during the year). This type of tactics was found in 11.11% of athletes (n=8). Some wrestlers, on the contrary, used the non-Olympic WC as a prior one. Among them, 2.78% (n=2) performed exclusively in the non-Olympic WC, 4.17% (n=3) – in the non-Olympic and Olympic ones. Interestingly, one representative of women's wrestling

Tactics of weight category choice by elite wrestlers in 2013–2016 (n=72)

Type of Tactics	Seasons							
	2013		2014		2015		2016	
	Number of athletes							
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
O	51	70.83	49	68.06	51	70.83	57	79.17
O + O	8	11.11	3	4.17	7	9.72	6	8.33
O + N	2	2.78	8	11.11	6	8.33	8	11.11
N			2	2.78	2	2.78		
N + O			3	4.17	4	5.55		
N + O + O			1	1.39			1	1.39
Missed season*					1	1.39		
O	11	15.28	6	8.33	1	1.39		

*Legend. Types of tactics: O – performances in one Olympic WC; O + O – a combination of performances in two Olympic WC, one of which is a priority; O + N – a combination of performances in two WC (Olympic and non-Olympic) with preference for the first; N – performances exclusively in one non-Olympic WC; N + O – a combination of performances in two WC (non-Olympic and Olympic) with the preference of the first; N + O + O – a combination of performances in three WC (non-Olympic and two Olympic) with the preference for the first; N + N + O – a combination of performances in three WC (two non-Olympic and one Olympic) with preference for one non-Olympic; Abs. – the number of wrestlers who used a certain type of tactics (absolute value); % – the number of wrestlers who used a certain type of tactics (percentage of the total number, n = 72); * – the number of athletes who did not take part in any official international event during the season.*

competed in three WC: the main non-Olympic (77.78%) and two Olympic – lighter and heavier than the main one. This is due to the fact that the “old” WC (55 kg), in which she performed earlier, in 2013 became non-Olympic. As a result, the athlete had to move to another WC. As in 2013, some athletes (8.33%, n=6) did not take part in any official international event.

Trends identified in the 2nd season continued in the 3rd one, which confirmed the impact of changes in the International Competition Rules on the tactics of WC choice. The number of athletes who performed only in the Olympic WC remained almost constant (70.83%, n=51). However, the total number of wrestlers who used a plenty of combinations of performances in several WC has increased. Among them, 9.72% of athletes (n=7) competed in the prior Olympic WC, using another Olympic one as an additional (1–2 events per year). Some wrestlers (8.33%, n=6), on the contrary, occasionally performed in the non-Olympic WC. Compared to the previous season, the number of athletes who used the non-Olympic WC as a prior one has increased. Among them, 2.78% of wrestlers (n=2) performed exclusively in the non-Olympic, 5.55% (n=4) – in the prior non-Olympic and additional Olympic. Only one athlete competed in two non-Olympic WC (one of them – the prior one) and one Olympic. Interestingly, in Greco-Roman wrestling during 2014–2015, athletes used fewer types of tactics than representatives of freestyle (four and three to six, respectively).

In 2016, the number of tactics decreased compared to previous seasons. The number of wrestlers who chose only one Olympic WC increased to 79.17% (n=57). Other athletes also preferred performances in the Olympic WC, choosing as additional Olympic (8.33%, n=6) or non-Olympic (11.11%, n=8) one. We would like to consider separately the tactics used by the representatives of freestyle wrestling from the Republic of Azerbaijan Sh. Sh. and H. A. In 2016,

Sh. Sh. competed in two Olympic WC – 97 kg and 86 kg (an additional one was heavier than the prior WC). Interestingly, this WC was chosen by the athlete exclusively to perform at the Games of XXXI Olympiad 2016 in Rio de Janeiro (in previous seasons, the athlete preferred to perform in the heavier Olympic WC). Instead, H. A. in the 4th season preferred performances in the non-Olympic WC (61 kg), occasionally performing in the heavier Olympic WC (65 kg). At the same time, in the Olympic arena, he performed in a lighter WC (57 kg) than the one that was chosen as a prior one in previous seasons. A comparison of the results demonstrated by athletes in different WC in 2013–2016 allowed us to say that for both wrestlers the change of WC exclusively for performance at the Olympics was due to deteriorating results in prior WC in 2016 compared to previous years.

Discussion. In previous papers we discussed the specifics of the participation tactics of elite wrestlers depending on the dynamics of their results in different seasons [10]. In this article, we focused on tactics of weight category choice. Unfortunately, because of worldwide pandemic Covid-19 the main part of 2019–2020 and 2020–2021 seasons was cancelled. So that it is impossible to make correct conclusions on participation tactics in the previous Olympic cycle 2016–2020. That is why we focused attention on the Olympic cycle 2013–2016. In our opinion, the trends discovered in 2013–2016 are almost similar to the modern cycle (2021–2024), because the competition system and Olympic qualification criteria are almost the same in comparison with previous period.

In women’s wrestling in 2013–2016, the most popular among most athletes was a variety of tactics that involved performances in one Olympic WC (70.83–80.33%, or 17–20 athletes). However, after the changes introduced in 2013, in the 2nd and 3rd seasons, some of them began to use other options, which provided for the preference of one

WC (prior), while one or two WC were used as additional. At the same time, most of the athletes preferred to perform in additional WC, which were heavier than the prior one.

In freestyle wrestling during the Olympic cycle of 2013–2016, the most relevant was a variety of tactics that involved performances exclusively in the Olympic WC (58.33–79.17%, or 14–19 athletes). In the 2014 and 2015 seasons, some athletes used different versions of performances in other WC, choosing one of them as a prior and one or two as additional. Interestingly, most athletes performed in those additional WC which were heavier than the prior one. Only three athletes, on the contrary, competed in the additional WC, which was easier than the prior.

If in women's and freestyle wrestling athletes used from three to six types of tactics in four seasons (the most diverse choice was in 2014–2015), in Greco-Roman – from two to four tactics. We assume this is due to the changes in the International Competition Rules and the specifics of the 2016 Olympic qualification system. According to them, the limits and number of WC in Greco-Roman wrestling underwent less changes than in freestyle wrestling, so it was easier for athletes to stay in the “old” WC.

Based on the above, we concluded that the tactics of WC choice in wrestling during the season is to give preference to performances in one of them, which is the main (prior). Most athletes choose the Olympic WC as the main one. Performances in additional WC – Olympic or non-Olympic – were mostly episodic (1–2 events per year). At the same time, most athletes choose the additional WC, which was heavier than the main one.

Analysis of the performances dynamics and results of elite wrestlers in 2013–2016 showed that most of them used different types of tactics in each season. This allowed us to consider several types of tactics during the Olympic cycle. In total, we identified eight types of tactics of WC choice within 2013–2016.

The first one included performances in one Olympic WC and in its updated version (after changes in the International Competition Rules in 2013) during four seasons. This type was the most popular – it was used by 37.50% of athletes (n=27). Representatives of freestyle and Greco-Roman wrestling predominated among them (10 and 13 wrestlers, respectively).

The second type was a combination of performances in two WC (Olympic and non-Olympic) with the preference of the first for several seasons or the entire cycle, including for performances in the main competitions. At the same time, performances in the non-Olympic WC were sporadic for one or two seasons. This type was used by 12.50% of athletes (n=9), among whom representatives of freestyle wrestling predominated (n=6).

The third type was similar to the second, but the difference was that the athletes preferred to perform in the non-Olympic WC, while the Olympic was used as an additional one during the 1st – 3rd seasons. This type was actual for 2.78% of freestyle wrestlers (one for men and one for women). Interestingly, one Olympic WC was chosen to perform in the 4th season.

The fourth type involved combining performances in several Olympic WC (most athletes performed in two WC) over a cycle or several seasons, preferring the one with the highest results. In freestyle wrestling, athletes combined this type of tactic with the first one.

The fifth type consisted in the preference to performances in the non-Olympic WC during the 1st – 3rd seasons (including the main contests). At the same time, two Olympic WC (lighter and heavier than the non-Olympic priority) were used sporadically. In the 4th season, the WC with the highest results in previous seasons was chosen to perform at the main competitions.

The sixth type was similar to the fourth one and provided performances in one prior Olympic WC during all seasons, including the main competitions. The second Olympic WC was used as an additional. In contrast to the fourth type, the athletes showed consistently high results in both WC – prior and additional.

The seventh type provided for performances in one prior Olympic WC throughout the cycle and its sudden change to another WC (“all-in”) only for performance in the Olympic Games. Interestingly, the results of the representatives of this type of tactics in the priority WC deteriorated in the 4th season, although in the previous years they were stable. According to our assumption, the sudden change of the WC in 2016 for performances exclusively in the Olympic arena was caused by this fact.

The eighth type provided for performances in one Olympic WC during the 1st – 3rd seasons with a full transition to another Olympic WC in the 3rd or 4th season. At the same time, the results in both WC at the main and other competitions were stable.

The mentioned changes during 2013–2016 prompted athletes to choose one of the eight types of tactics for choosing WC or combine them with each other. The easiest from this point of view was the transition to the “new” Olympic WC, if its upper limits completely coincided with the “old” or differed from it by 1–2 kg. Most athletes managed to do this immediately in 2014 (75.00%, n=54). Since then, they have competed in the new Olympic WC, using them as the main ones. Performances in other WC were either absent or sporadic and were limited to 1–2 events during the year.

Representatives of the WC, which have undergone significant changes (increase of upper limits or exclusion from the program of the World Championship and the Olympic Games), made the transition to another WC in other ways. After the exclusion from the program of women's wrestling Olympics WC 72 kg in 2013, three athletes after the 1st season moved to the lighter Olympic WC 69 kg and then performed only in it. Four athletes after the 1st season moved to the heavier Olympic WC 75 kg and then performed only in it.

Representatives of the “light” and “medium weight” in this case used tactics that included performances in the prior non-Olympic WC and one or two Olympic (respectively lighter and heavier than it) as additional. This type of tactics made it possible to assess the dynamics of results in both Olympic WC and, on this basis, to choose the prior WC for

the Olympic qualification and performance in the Olympic arena. At the same time, during the 1st – 3rd seasons, the non-Olympic WC was used as a “borderline”, which, if necessary, could be “increased” or “reduced” by correcting the body mass.

In some cases, a sudden change in the WC (“all-in”) was detected only for performance in the Olympics. During 2013–2016, athletes competed in various WC, but they choose the lighter one to perform at the Olympic arena (in other seasons, they never performed in the selected WC at official international competitions).

It should be noted that 37.50% of athletes (n=27) participated in the Games of the XXX Olympiad 2012 in London, and 16 of them won medals. Despite the opportunity to stay in the “old” Olympic WC, some of them during 2013–2016 tried to move to another. Among them there was a representative of women’s wrestling K. I. from Japan, who won gold medals at the Games of XXVIII, XXIX and XXX Olympiads in the WC 63 kg. In 2014, the athlete completely transferred to the WC 58 kg and then performed only in it.

We assume that the frequency and suddenness of WC changes depends not only on the dynamics of sports results or the innovations in International Competition Rules, but also on the difference between the WC upper limits in which athletes perform during one season. Representatives of “light” and “medium” weight more often perform in several WC

during the season (the difference between the upper limits is from 2 to 8 kg). For representatives of “heavy” weight, it is typical to give preference to one prior WC. At the same time, most athletes who combine performances in several WC choose as an additional that one which is heavier than the main. Most wrestlers who combine performances in the age categories “Cadets”, “Juniors” and “Seniors” choose similar WC (those whose upper limits are approximately the same for different age categories).

Conclusions. The choice of weight category is one of the components of the participation tactics in the competition system. In the scientific papers this topic is covered fragmentally.

In 2013–2016 the most popular among 68.06–79.17% of athletes was a type of tactics that involved performances in one prior Olympic WC. However, after the changes introduced in 2014, in the 2014–2015 seasons, some athletes began to use other options, which provided for the preference of one WC (prior or main), while one or two WC were used as additional. Most of the athletes preferred to perform in additional WC which were heavier than the chosen prior one.

The largest number of tactics was used in women’s and freestyle wrestling in 2014–2015 seasons as the upper limits of WC were updated. In Greco-Roman wrestling the changes in the International Competition Rules affected the tactics of WC choice less.

Bibliography:

1. Biac M., Hrvoje K., Sprem D. Beginning age, wrestling experience and wrestling peak performance-trends in period 2002–2012. *Kinesiology*. 2014. № 46 (S-1). P. 94–100.
2. Modelling Mixed Martial Arts Power Training Needs Depending on the Pre-dominance of the Strike or Wrestling Fighting Style / A. Chernozub et al. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2018. Vol. 18 (3). P. 28–36. DOI: 10.14589/ido.18.3.5.
3. Development of the Wrestling Competition Analysis Form According to the Latest Competition Rules / O. Isik et al. *International Journal of Wrestling Science*. 2017. Vol. 7 (1–2). Pp. 41–5. DOI: 10.1080/21615667.2017.1422815.
4. Tactical Styles of Fighting and Functional Asymmetry of the Brain Among Elite Wrestlers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology* / G. Korobeinikova et al. 2020. Vol. 20. № 4. P. 24–30. DOI: 10.14589/ido.20.4.4.
5. Latyshev M., Holovach I. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *SportMont*. 2021. Vol. 19. P. 23–8. DOI: 10.26773/smj.210604.
6. The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions / M. Latyshev et al. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020. Vol. 5(2). P. 400–10. DOI: 10.14198/jhse.2020.152.14
7. Lopez-Gonzalez D.E. Technical Profile of Top Four Women’s Wrestling Teams in the 2014 Senior World Championships and Correlations with Selected Performance Variables. *International Journal of Wrestling Science*. 2015. Vol. 5 (1). P. 35–41. DOI: 10.1080/21615667.2015.1028124.
8. Tunnemann H., Curby D.G. Scoring Analysis of the Wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. *International Journal of Wrestling Science*. 2016. Vol. 6 (2). P. 90–116. DOI: 10.1080/21615667.2017.1315197.
9. United World Wrestling. [cited 2023 Jan 10]. Available from: <https://unitedworldwrestling.org/>.
10. Participation tactics of elite freestyle wrestlers in competition system in 2013-2016 Olympic cycle / O.R. Zadorozhna et al. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2021. № 25 (5). P. 275–85. DOI: <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0502>.

References:

1. Biac, M., Hrvoje, K., Sprem, D. (2014). Beginning age, wrestling experience and wrestling peak performance-trends in period 2002–2012. *Kinesiology*, no. 46 (S-1), pp. 94–100.
2. Chernozub, A., Korobeinikov, G., Mytskan, B., Korobeinikova, L., Cynarski, W.J. (2018). Modelling Mixed Martial Arts Power Training Needs Depending on the Pre-dominance of the Strike or Wrestling Fighting Style. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 18(3), pp. 28–36. DOI: 10.14589/ido.18.3.5.
3. Isik, O., Cicioglu, H.I., Gul, M., Alpay, C. B. (2017). Development of the Wrestling Competition Analysis Form According to the Latest Competition Rules. *International Journal of Wrestling Science*, vol. 7(1–2), pp. 41–5. DOI: 10.1080/21615667.2017.1422815.

4. Korobeinikova, G. Korobeynikov, W.J. Cynarski, Borysova, O., Kovalchuk, V., Matveev, S., Novak, V. (2020). Tactical Styles of Fighting and Functional Asymmetry of the Brain Among Elite Wrestlers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, vol. 20, no. 4, pp. 24–30. DOI: 10.14589/ido.20.4.4.
5. Latyshev, M., Holovach, I. (2021). Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *SportMont*, vol. 19, pp. 23–28. DOI: 10.26773/smj.210604.
6. Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G., Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, vol. 5(2), pp. 400–410. DOI: 10.14198/jhse.2020.152.14.
7. Lopez-Gonzalez, D. E. (2015). Technical Profile of Top Four Women's Wrestling Teams in the 2014 Senior World Championships and Correlations with Selected Performance Variables. *International Journal of Wrestling Science*, vol. 5(1), pp. 35–41. DOI: 10.1080/21615667.2015.1028124.
8. Tunnemann H., Curby D.G. (2016). Scoring Analysis of the Wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. *International Journal of Wrestling Science*, vol. 6(2), pp. 90–116. DOI: 10.1080/21615667.2017.1315197.
9. United World Wrestling. [cited 2023 Jan 10]. Available from: <https://unitedworldwrestling.org/>.
10. Zadorozhna, O.R., Briskin Y.A., Pityn M.P., Bohuslavskaya V.Yu., Hlukhov I.G. (2021). Participation tactics of elite freestyle wrestlers in competition system in 2013–2016 Olympic cycle. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25 (5), 275–285. DOI: <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0502>.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ

Кисельов Валерій Олександрович,

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0001-9492-7776

Харченко Сергій Миколайович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Сумського національного аграрного університету
ORCID ID: 0009-0005-7408-036X

Футбол – один із найпопулярніших і всесвітньо визнаних видів спорту, що збирає мільйони гравців і прихильників у всьому світі. Проте на футбольному полі, окрім двадцяти двох гравців, важливу роль відіграє людина, від рішень котрої часто залежить доля матчу. Це футбольний арбітр. Від його рішень залежить чесність гри, справедливість результату, дотримання правил, безпека гравців і нормальний хід змагань. Футбольні арбітри, завдяки своєму фаховому рівню, робочому етикету й досвіду, забезпечують адекватну оцінку подій на полі. Їхні рішення можуть вплинути на результат гри, тож вони сприяють забезпеченню чесності й цінностей спорту.

Роль арбітра у футболі є надзвичайно важливою та безпосередньо впливає на хід гри. Рефері забезпечують дотримання правил гри. Вони реагують на порушення й неправомірні дії гравців, що допомагає зберегти спортивний характер матчу й уникнути небезпеки для гравців. Арбітри ухвалюють рішення на підставі своїх спостережень і знань правил, вони визначають, чи було порушення, хто здійснив його та які санкції застосовувати.

Діяльність футбольного арбітра безпосередньо залежить від рівня його підготовки. Висока професійна підготовка дає змогу арбітру краще впоратися з викликами на полі, приймати швидкі й обґрунтовані рішення. Саме це також сприяє й кар'єрному зростанню арбітра. Високий рівень підготовки дає можливість арбітрам заслуговувати на входження до міжнародної суддівської системи, де вони можуть брати участь у важливих і престижних турнірах, таких як чемпіонати світу чи Ліга чемпіонів. Це вимагає від них ще більшої відповідальності й постійного самовдосконалення.

Дослідження відбувалося на базі суддівського корпусу Асоціації футболу Сумської області. У ньому брали участь 14 арбітрів-практиків, поділених на дві групи: контрольну й експериментальну. У кожній групі була рівна кількість осіб – 7, що дало змогу зробити результати більш порівняльними й об'єктивними. Дослідження полягало в тестуванні фізичних якостей футбольних рефері, оцінюванні жирового компонента тіла, підготовці експериментальної групи за новою методикою протягом установленого часу та повторного тестування на підсумковому етапі. Отримані результати проаналізовано з метою визначення ефективності вправ, які запропоновано використовувати суддям експериментальної групи під час підготовки.

Ключові слова: футбол, арбітри, фізична підготовка, змагання.

Kyselov Valerii, Kharchenko Serhii. Effectiveness of the training program on physical preparation of football referees

Football is one of the most popular and internationally recognized sports that gathers millions of players and fans all over the world. However, on the football field, in addition to twenty-two players, an important role is played by a person whose decisions often determine the fate of the match. This is a football referee. The integrity of the game, the fairness of the result, compliance with the rules, the safety of the players and the normal course of the competition depend on his decisions. Football referees, thanks to their professional level, work etiquette and experience, ensure an adequate evaluation of events on the field. Their decisions can affect the outcome of the game, so they contribute to the integrity and values of the sport.

The role of the referee in football is extremely important and directly affects the course of the game. Referees ensure compliance with the rules of the game. They react to violations and wrongdoing by players, which helps preserve the sportsmanship of the match and avoid danger to players. Referees make decisions based on their observations and knowledge of the rules, they determine whether there was a violation, who committed it, and what sanctions to apply.

The activity of a football referee directly depends on the level of his training. High professional training allows the referee to better cope with challenges on the field, to make quick and informed decisions. This also contributes to the referee's career growth. A high level of training allows referees to qualify for entry into the international refereeing system, where they can participate in important and prestigious tournaments such as the World Cup or the Champions League. This requires even greater responsibility and constant self-improvement from them.

This study was conducted on the basis of the referee corps of the Sumy Region Football Association. It was attended by 14 practicing referees who were divided into two groups: control and experimental. There was an equal number of people in each group – 7, which made it possible to make the results more comparative and objective. The research consisted in testing the physical qualities of football referees, assessing the fat component of the body, training the experimental group according to the new methodology during the set time

and re-testing at the final stage. The obtained results were analyzed in order to determine the effectiveness of the exercises that were suggested to be used by the referees of the experimental group during training.

Key words: football, referees, physical training, competition.

Вступ. Тема підготовки футбольних арбітрів досить широко розглянута й розкрита в наукових дослідженнях і фаховій літературі, особливо в галузі спортивного менеджменту, фізичної підготовки, психології спорту та суддівської діяльності. Оскільки роль арбітрів є важливою для забезпечення справедливості й ефективності футбольних змагань, багато дослідників вивчали різні аспекти цієї теми. Проте вітчизняні наукові праці зосереджені більше на фізичній підготовці й аналізі діяльності суддів, тоді як роль психологічної підготовки арбітрів та інструменти для керування стресом і підтримки концентрації під час гри мало досліджені.

Загальні риси й особливості підготовки футбольних арбітрів в Україні описано в працях В.В. Шаленка, К.Л. Віхрова, В.Г. Догадайла, В.І. Перевозника та інших [6; 19; 32].

Дослідженню антропометричних і функціональних показників арбітрів різної кваліфікації у футболі, фізичної підготовки та рухової діяльності присвячено роботи А.Б. Абдули, М.П. Пітина, А.В. Самчука, Ю.А. Можаровського [1; 20; 23; 24].

Різні аспекти раціональної побудови тренувального процесу арбітрів, теоретичне обґрунтування ефективності індивідуального підходу до побудови тренувального процесу зі спеціальною фізичною підготовкою футбольних арбітрів розглядаються в працях Т.Г. Чопілко, В.М. Ніколаєнко [27; 31].

Тема професійної підготовки футбольних арбітрів розглянута не тільки в наукових статтях і дисертаціях, а й у фахових книгах, підручниках і публікаціях у спортивних журналах. Також спеціалізовані організації, такі як ФІФА, УЄФА та національні футбольні асоціації, активно займаються розвитком і підготовкою арбітрів, що сприяє поширенню знань і найкращих практик у цій галузі [18; 21; 34].

У міжнародних дослідженнях можна виділити роботу Х. Арагао, А. Пасоса й Д. Араухо, яка присвячена інтегративному огляду психології суддівської діяльності. У ній аналізується поведінка арбітра на футбольному полі в матчах різної інтенсивності й різної складності, розглядається вплив психологічних чинників на професійну діяльність арбітрів різного класу [35].

Метою статті є розроблення нової програми з фізичної підготовки футбольних арбітрів, спрямованої на постійний розвиток фізичних показників, поліпшення якості суддівської діяльності й перевірку її ефективності.

Матеріали та методи. Здійснено теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури; використано педагогічні методи (спостереження, експеримент, тестування); статистичний аналіз.

Дослідження мало три етапи. На першому етапі проводилося педагогічне спостереження за діяльністю арбітрів. Аналізувалися програми підготовки, робота на матчах, суддівські рішення. Також напрацьовува-

лися рішення щодо можливостей для поліпшення рівня підготовки арбітрів. Продовжувалася робота над теоретичними матеріалами, аналізувалися світові практики в підготовці футбольних рефері. Розроблено програму підготовки футбольних арбітрів.

Другий етап – експериментальна частина. Підготований і проведений педагогічний експеримент, який мав на меті показати результати впровадження нових методів підготовки арбітрів на основі порівняння показників контрольної та експериментальної груп. Проводилися заміри фізичних показників, аналізувався рівень роботи арбітрів під час матчів, визначалося, як зміна певних аспектів підготовчого процесу впливає на діяльність судді на футбольному полі.

Третій етап був завершальним. У ході цього етапу відбувалося узагальнення результатів теоретичної та практичної частини дослідження. Проведено статистичну обробку отриманих результатів і сформовані висновки.

Результати. Фізична підготовка арбітрів є ключовим чинником для досягнення високої якості суддівської діяльності. Вона забезпечує їм здатність ефективно керувати грою, робить їх більш упевненими й авторитетними на полі, забезпечує стабільну та професійну роботу на футбольних матчах.

Дослідження проходило на базі суддівського корпусу Асоціації футболу Сумської області. У ньому брали участь 14 арбітрів-практиків, поділених на дві групи: контрольну й експериментальну. У кожній групі була рівна кількість осіб – 7, що дало змогу зробити результати більш порівняльними й об'єктивними. Дослідження полягало в тестуванні фізичних якостей футбольних рефері, аналізі суддівської діяльності на початковому етапі, підготовці експериментальної групи за новою методикою протягом установленого часу й повторного тестування на підсумковому етапі. Отримані результати проаналізовано з метою визначення ефективності вправ, які запропоновано використовувати суддям експериментальної групи під час підготовки.

Тестування фізичних якостей арбітрів передбачало оцінювання швидкісних здібностей і спеціальної витривалості.

Методика оцінювання швидкісних здібностей арбітрів включала два тестувальні нормативи: біг на 10 метрів для оцінювання стартової швидкості та біг на FIFA Fitness test для оцінювання дистанційної швидкості, який складається із 6 прискорень по 40 метрів з інтервалом відпочинку не більше ніж 1 хв. Норматив «відмінно» зараховується, якщо в кожній спробі було показано результат не нижче за 6,0 с. Біг на 10 метрів оцінювався за підсумками двох залікових спроб. Ця оцінка дистанційної швидкості може бути важливою, оскільки арбітри повинні бути здатні оперативно переміщатися по полю для відслідковування гри й суддівських моментів.

Оцінювання стартової швидкості проводилося на основі результатів бігу на 10 метрів. Це важливий параметр, оскільки арбітри повинні бути здатні швидко реагувати на події на футбольному полі та швидко переміщатися для отримання кращого кута огляду ситуації.

Усі ці тестові нормативи й методика їх оцінювання допомагають визначити фізичну готовність арбітрів і їхню здатність ефективно виконувати свої обов'язки під час футбольних матчів.

Спеціальна витривалість оцінювалася за результатом багатоступінчастого Yo-Yo фітнес-тесту, здавання якого є обов'язковою умовою для допуску рефері до обслуговування матчів під егідою ФІФА (схема рис. 1).

Yo-Yo фітнес-тест є важливим інструментом для оцінювання спеціальної витривалості арбітрів і відповідності їхніх фізичних здібностей вимогам FIFA. Цей тест базується на багатоступінчастій аеробній витривалості й має певні стандартні протоколи.

У тесті арбітру потрібно утримувати заданий темп, який контролюється аудіозаписом, і подолати різні рівні інтенсивності. Тест продовжується до того часу, поки арбітр не досягне заданого рівня або не вирішить завершити його самостійно.

Цей тест є важливим для арбітрів, оскільки вимагає від них спеціальної витривалості, яка є ключовою для ефективного виконання суддівських обов'язків на футбольному полі. Оцінювання спеціальної витривалості допомагає забезпечити те, що арбітри можуть витримати фізичне навантаження під час матчів і здатні продовжувати виконувати свої обов'язки на високому рівні протягом тривалого періоду часу.

Програма підготовки професійних арбітрів диференціюється залежно від віку, статі, рівня розвитку фізичних якостей і функціональної готовності арбітрів. Циклічність тренувань футбольних арбітрів у період змагання залежить від кількості ігор.

Послідовність тренувальних занять за однієї гри на тиждень виглядає так: STR – HI – REST – RSA – SP – M – AR, де STR – розвиток силових здібностей, HI – розвиток спеціальної/загальної витривалості, REST – відпочинок, RSA – розвиток швидкісної витривалості,

SP – розвиток швидкісних здібностей, M – гра, AR – активне відновлення. Якщо арбітр відпрацьовує дві гри на тиждень, побудова мікроциклу може бути іншою, інтенсивність тренувань може змінюватися для забезпечення відновлення між іграми та підтримки витривалості. Тренування перед другою грою може бути менш інтенсивним, оскільки арбітр має відновитися після першого матчу.

У таблиці 1 подано варіанти побудови мікроциклів футбольних арбітрів у змагальному періоді.

Керуючись тренувальними планами та методичними рекомендаціями ФІФА, УЄФА й УАФ, побудували тренувальний план для експериментальної групи за вищевказаними тижневими циклами. Основним завданням тренувального процесу є підготовка організму до майбутнього матчу, тому план тренувань розроблявся залежно від кількості ігор на тиждень.

Детальніше розглянемо кожен вид тренувань.

HI (high intensity) – тренування високої інтенсивності, виконання бігових вправ у розвитку спеціальної витривалості методом інтервальної вправи в зоні ЧСС 86–93% максимуму.

RSA (repeated sprint ability) – тренування на розвиток швидкісної витривалості. Цей тип тренування оснований на подоланні дистанції зі швидкістю 95% від максимуму й наступною паузою для відпочинку.

Тренування на розвиток швидкісної витривалості (RSA, repeated sprint ability) є важливою частиною фізичної підготовки для футбольних арбітрів. Це допомагає підвищити їхню здатність до виконання низки коротких інтенсивних бігових спроб під час матчу. Основними компонентами тренування RSA є біг на короткі дистанції з великою швидкістю й відпочинок між ними.

SP (speed) – розвиток швидкісних здібностей арбітрів. Програма тренування для розвитку швидкісних здібностей арбітрів повинна бути науково обґрунтованою та цілеспрямованою для досягнення максимальних результатів. Основні аспекти цієї програми включають підвищення максимальної швидкості, покращення прискорення та збільшення загальної швидкісної витривалості.

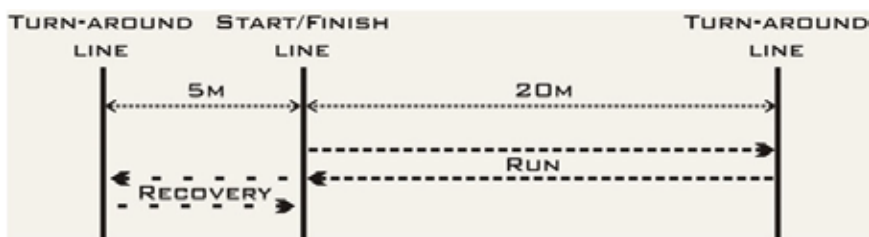


Рис. 1. Схема багатоступінчастого Yo-Yo фітнес-тесту

Таблиця 1

Варіанти побудови мікроциклів у змагальному періоді

Варіант	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
1	STR	HI	REST	RSA	AR	M	AR
2	STR	M	AR	REST	AR	M	AR
3	STR	AR	M	AR	STR	M	AR
4	AR	STR	HI	RSA	AR	REST	M

AR (active recovery) – активне відновлення. Зазначений тип тренування використовується в день після гри та є тридцятихвилинним тренуванням низької інтенсивності із ЧСС у межах 60–75% від максимуму. Як засоби відновлення використовують циклічні вправи: рівномірний біг, плавання, їзду на велосипеді. Основною метою такого тренування є підвищення кровообігу, зменшення накопичення молочної кислоти в м'язах і покращення їх гнучкості.

STR (strength) – розвиток силових здібностей арбітрів у тренажерному залі переважно за рахунок засобів ізометричних і статичних вправ, а також вправ із додатковою вагою.

Програма тренування силових здібностей (STR) для арбітрів у тренажерному залі може бути спеціалізованою для поліпшення м'язової сили, стійкості й загальної фізичної підготовки.

Для визначення ефективності вправ тренувальної програми проаналізовано результати тестів, які судді склали на початку й наприкінці періоду підготовки. Як система оцінювання фізичної підготовленості використовувалися 5 стандартних позначень: «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», «погано», кожному з яких властивий свій норматив.

У бігові на 10 м нормативи зараховувалися так: відмінно – менше ніж 1,7 с, добре – 1,71–1,81 с, задовільно – 1,81–1,91 с, незадовільно – до 2 с, погано – 2 с й більше.

Вправа FIFA Fitness test для оцінювання дистанційної швидкості, вона складається із 6 прискорень по 40 метрів з інтервалом відпочинку не більше ніж 1 хв. Зарахування нормативів відбувалося так: відмінно – кожна спроба менше ніж 6 с, добре – максимум 6,1 с, задовільно – максимум 6,2 с, незадовільно – максимум 6,4 с, погано – хоч одна спроба більше ніж 6,4 с.

Швидкісні можливості рефері оцінювалися за результатами двох тестів: біг на 10 і FIFA Fitness test. У контрольній групі під час замірів на початку дослідження в бігові на 10 м троє арбітрів показали результат «задовільно», один «незадовільно», двоє «добре» й один «відмінно». У бігу на 10 м до початку роботи за новою програмою в експериментальній групі троє рефері не вклалися в нормативи «відмінно» й «добре». Однак після завершення курсів усі арбітри експериментальної показали результати вище за відмітку 1,81 с: четверо рефері – результат 1,70 с і краще, що відповідає нормативу «відмінно», а решта – нормативу «добре», тоді як у контрольній групі результати майже не змінилися. У відсотковому співвідношенні результати контрольної групи покращилися на приблизно 1,7%, а результати експериментальної групи покращилися на приблизно 6% порівняно з початковими показниками. Це зображено на рисунках 2 та 3.

У FIFA Fitness test в експериментальній групі до початку дослідження троє арбітрів не змогли виконати норматив із позначкою «добре» або «відмінно». Після закін-

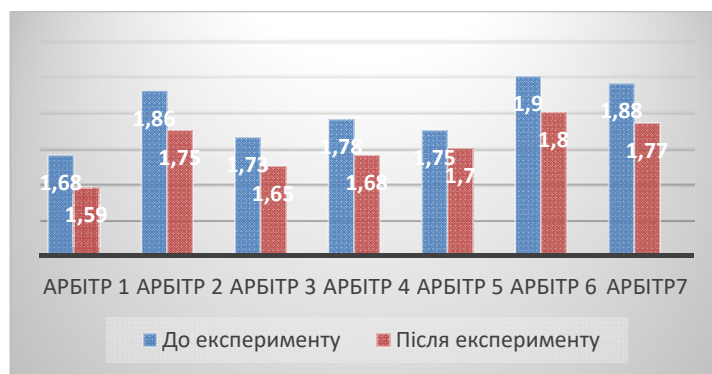


Рис. 2. Динаміка зростання результатів арбітрів експериментальної групи у тесті «Біг 10 м», с

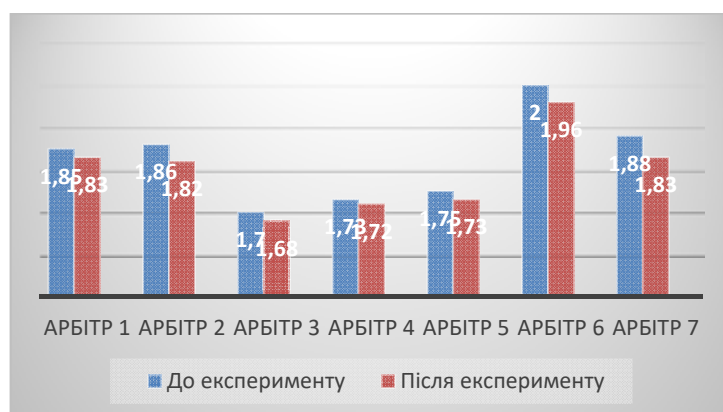


Рис. 3. Динаміка зростання результатів арбітрів контрольної групи в тесті «Біг 10 м.», с

чення програми лише двоє рефері із семи не змогли виконати його на найвищу оцінку, але при цьому покращили свої початкові показники, тоді як у контрольній групі до початку дослідження четверо арбітрів показали результат «задовільно», троє «добре». По завершенню дослідження результати арбітрів контрольної групи залишилися майже аналогічними з початковими (таблиці 2 та 3).

У Yo-Yo тесті, згідно з рекомендаціями ФІФА, нормативи зараховувалися відповідно до шкали оціню-

вання в тесті Yo-Yo. Відмінно – 18-2, добре – 17-7, задовільно – 17-4, незадовільно – 15-7, погано – 15-2.

Початкове тестування Yo-Yo показало значний розкид результатів від «незадовільно» до «відмінно» (таблиці 4 й 5). Після закінчення тренувань за новою програмою підготовки всі судді подолали норматив на «відмінно», досягнувши позначки 18-2, що свідчить про високий рівень розвитку досліджуваної спроможності експериментальної групи арбітрів.

Таблиця 2

Показники експериментальної групи в тестах «Біг на 10 м» і FIFA Fitness test

Учасник, №	Біг, 10 м		FIFA Fitness test	
	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.
Арбітр № 1	1,68 с	1,59 с	Кожна спроба менше ніж 6 с	Кожна спроба менше ніж 6 с
Арбітр № 2	1,86 с	1,75 с	Макимум 6,2 с	Кожна спроба менше ніж 6 с
Арбітр № 3	1,73 с	1,65 с	Макимум 6,1 с	Кожна спроба менше ніж 6 с
Арбітр № 4	1,78 с	1,68 с	Макимум 6,1 с	Кожна спроба менше ніж 6 с
Арбітр № 5	1,75 с	1,7 с	Макимум 6,1 с	Кожна спроба менше ніж 6 с
Арбітр № 6	1,9 с	1,8 с	Макимум 6,2 с	Макимум 6,1 с
Арбітр № 7	1,88 с	1,77 с	Макимум 6,2 с	Макимум 6,1 с

Таблиця 3

Показники контрольної групи «Біг на 10 м» і FIFA Fitness test

Учасник, №	Біг, 10 м.		FIFA Fitness test	
	Початок експ.	Кінець експ.	Початок експ.	Кінець експ.
Арбітр № 1	1,85 с	1,83 с	Макимум 6,1 с	Макимум 6,1 с
Арбітр № 2	1,86 с	1,82 с	Макимум 6,2 с	Макимум 6,1 с
Арбітр № 3	1,7 с	1,68 с	Макимум 6,1 с	Макимум 6,1 с
Арбітр № 4	1,73 с	1,72 с	Макимум 6,2 с	Макимум 6,2 с
Арбітр № 5	1,75 с	1,73 с	Макимум 6,1 с	Макимум 6,1 с
Арбітр № 6	2 с	1,96 с	Макимум 6,2 с	Макимум 6,1 с
Арбітр № 7	1,88 с	1,83 с	Макимум 6,2 с	Макимум 6,2 с

Таблиця 4

Показники експериментальної групи Yo-Yo test

Учасник, №	Yo-Yo test	
	Початок експ.	Кінець експ.
Арбітр № 1	18-2	18-2
Арбітр № 2	17-4	18-2
Арбітр № 3	17-7	18-2
Арбітр № 4	16-4	18-2
Арбітр № 5	17-2	18-2
Арбітр № 6	15-7	18-2
Арбітр № 7	17-4	18-2

Таблиця 5

Показники контрольної групи Yo-Yo test

Учасник, №	Yo-Yo test	
	Початок експ.	Кінець експ.
Арбітр № 1	17-2	17-4
Арбітр № 2	15-7	16-2
Арбітр № 3	17-7	17-7
Арбітр № 4	16-2	16-4
Арбітр № 5	17-2	17-4
Арбітр № 6	17-7	17-7
Арбітр № 7	15-4	15-7

У контрольній групі початкове тестування Yo-Yo показало, що результат «незадовільно» мають троє арбітрів, ще по двоє мають результати «задовільно» й «добре». По завершенню періоду дослідження троє арбітрів показали результат «добре», ще троє «задовільно» та лише один «незадовільно».

Таким чином, отримані дані свідчать про ефективність застосовуваної програми підготовки арбітрів до суддівської діяльності у футболі. Експериментальна програма, розроблена й протестована в межах дослідження, показала гарний результат. Тренувальний процес при одній грі на тиждень включає заняття на роз-

виток сили, спеціальної й швидкісної витривалості, швидкісних здібностей.

Висновки. Підготовка футбольних арбітрів є важливим і багатограним процесом, спрямованим на підвищення фізичної, теоретичної та психологічної готовності суддів для виконання їхніх обов'язків на високому рівні. Діяльність футбольного арбітра безпосередньо залежить від рівня його підготовки. Висока професійна підготовка дає змогу арбітру краще впоратися з викликами на полі, приймати швидкі й обґрунтовані рішення, забезпечувати справедливий хід гри та дотримання правил. Саме це також сприяє й кар'єрному зростанню арбітра.

Отримані в ході дослідження результати, виходячи з виконання поставлених у роботі завдань, дають нам підстави сформулювати висновки.

Аналіз наукової літератури щодо підготовки футбольних арбітрів і розгляд сучасних досліджень, які висвітлюють підходи до підготовки футбольних арбітрів, виявили їх особливості й проблеми, показали, що вітчизняна та європейська практики підготовки арбітрів мають певні відмінності.

Спираючись на сучасні європейські практики, оцінювання наявних вітчизняних методик і керуючись тренувальними планами та методичними рекомендаціями ФІФА, УЄФА й УАФ, ми побудували тренувальну програму для експериментальної групи. Характерна риса побудови тренувального процесу за цією програмою полягає в тому, що арбітр отримує постійні контрольовані навантаження з використанням індивідуального підходу.

Перевірка ефективності впровадження програми підготовки футбольних арбітрів виявила, що експери-

ментальна група мала кращі показники за підсумками всіх контрольних тестувань: біг на 10 метрів для оцінювання стартової швидкості; FIFA Fitness test для оцінювання дистанційної швидкості; Yo-Yo фітнес-тесту для оцінювання спеціальної витривалості.

Усі судді, які входили до експериментальної групи, покращили свої показники в бігу на 10 м та у FIFA Fitness test. У Yo-Yo тесті після закінчення тренувань за новою програмою підготовки всі судді подолали норматив на «відмінно», досягнувши позначки 18-2, що свідчить про високий рівень розвитку досліджуваної спроможності експериментальної групи арбітрів. Позитивна динаміка відсоткового співвідношення жирової маси тіла арбітрів свідчить про ефективність вправ розробленої програми, яку арбітри виконували протягом усього дослідження.

Вищенаведені факти дають змогу нам стверджувати, що розроблена тренувальна програма є успішною та сприяє професійному розвитку футбольних арбітрів.

Література:

1. Абдула А.Б. Дослідження антропометричних та функціональних показників арбітрів різної кваліфікації у футболі. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання та спорту*. 2013. № 5. С. 3–6.
2. Віхров К.Л. Футбольний арбітр України. Київ : ФФУ, 1997. 74 с.
3. Медвідь А. Структурні компоненти системи футбольного арбітражу в Україні. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту* : матеріали наук.-практ. конференції. Чернівці, 6–7 квітня 2016 р. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. С. 102–103.
4. Національна школа футбольного арбітра : положення. Київ : ФФУ, 2012. 18 с.
5. Петров В.Д., Абдула А.Б. Фізична підготовка футбольних арбітрів. Харків : ФОП Шевченко, 2007. 96 с.
6. Пітин М.П. Структура та зміст рухової діяльності арбітра у футболі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 44–47.
7. Процедурний регламент щодо відбору, здійснення арбітражу, атестації та ротації арбітрів УАФ. Комітет арбітрів УАФ. 2021. 8 с.
8. Самчук А.В. Вагомість чинників впливу в професійній діяльності арбітра у футболі. *Молода спортивна наука України*. 2010. № 14. Т. 1. С. 273–277.
9. Самчук А.В. Чинники у діяльності арбітра у футболі. *Перший крок у науку* : матеріали Всеукр. наук. -практ. конф. Луганськ, 2010. С. 49–53.
10. Чопілко Т.Г. Структура спеціальної фізичної підготовки і функціональні можливості футбольних арбітрів високої кваліфікації. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання та спорт»*. 2012. № 3 (9). С. 228–234.
11. Особливості використання системи відеодопомоги арбітрам у сучасному футболі / Т.Г. Чопілко та інші. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»* : збірник наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. С. 193–196.
12. Шаленко В.В. Підготовка арбітрів у футболі : методичні рекомендації для студ. спец. «Футбол». Харків : ХДАФК, 2001. 92 с.
13. Щербак С., Кисельов В. Складові комплексної підготовки футбольних арбітрів до суддівської діяльності. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми, 2023. С. 251–253.
14. Psychology of Sport & Exercise Football refereeing : An integrative review / J. Aragão et al. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. № 35. P. 10–26.

References:

1. Abdula A.B. Doslidzhennia antropometrychnykh ta funktsionalnykh pokaznykiv arbitriv riznoi kvalifikatsii u futbolii. *Pedahohika, psykholohiia ta med.-biol. problemy fiz. vykhovannia ta sportu*. 2013. № 5. S. 3–6.
2. Vikhrov K.L. Futbolnyi arbitr Ukrainy. Kyiv: FFU, 1997. 74 s.
3. Medvid A. Strukturni komponenty systemy futbolnoho arbitrazhu v Ukraini. *Istorychni, teoretyko-metodychni, medyko-biologichni aspekty fizychnoi kultury i sportu* : mat. nauk.-prakt. konferentsii. Chernivtsi, 6–7 kvitnia 2016 r. Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t, 2016. S. 102–103.
4. Natsionalna shkola futbolnoho arbitra : polozhennia. Kyiv: FFU, 2012. 18 s.
5. Petrov V.D/, Abdula A.B. Fizychna pidhotovka futbolnykh arbitriv. Kharkiv: FOP Shevchenko, 2007. 96 s.
6. Pityn M.P. Struktura ta zmist rukhovoї diialnosti arbitra u futbolii. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2011. № 3. S. 44–47.

7. Protsedurnyi Rehlament shchodo vidboru, zdiisnennia arbitrazhu, atestatsii ta rotatsii arbitriv UAF. Komitet arbitriv UAF. 2021. 8 s.
8. Samchuk A.V. Vahomist chynnykiv vplyvu v profesiinii diialnosti arbitra u futboli. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2010. № 14. T. 1. S. 273–277.
9. Samchuk A.V. Chynnyky u diialnosti arbitra u futboli. Pershyi krok u nauku : materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. Luhansk, 2010. S. 49–53.
10. Chopilko T.H. Struktura spetsialnoi fizychnoi pidhotovky i funktsionalni mozhlyvosti futbolnykh arbitriv vysokoi kvalifikatsii. Visnyk Zaporizkoho nats. untu. Fizyчне vykhovannia ta sport. 2012. № 3 (9). S. 228–234.
11. Chopilko T.H., Abdula A.B., Lysenchuk S.H., Prots R.O. Osoblyvosti vykorystannia systemy videodopomohy arbitram u suchasnomu futboli. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2021. S. 193–196.
12. Shalenko V.V. Pidhotovka arbitriv u futboli : metod. rek. dlia stud. spets. «Futbol» Kharkiv: KhDAFK, 2001. 92 s.
13. Shcherbak Ye., Kyselov V. Skladovi kompleksnoi pidhotovky futbolnykh arbitriv do suddivskoi diialnosti. Aktualni pytannia pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu i sportsmeniv v olimpiiskykh i neolimpiiskykh vydakh sportu: materialy III Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Sumy, 2023. S. 251–253.
14. Aragão, J., Passos, A., Araújo, D., & Maynard, M. T. Psychology of Sport & Exercise Football refereeing : An integrative review. Psychology of Sport and Exercise. 2018. № 35. R. 10–26.

СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ АМАТОРСЬКОГО ФУТБОЛУ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Кисельов Валерій Олександрович,

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0001-9492-7776

Харченко Сергій Миколайович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Сумського національного аграрного університету
ORCID ID: 0009-0005-7408-036X

Гончаренко Володимир Іванович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
професор Класичного фахового коледжу
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-7606-2182

Невід'ємною частиною сучасного суспільного життя є масові спортивні заходи, які відвідують численні вболівальники тих чи інших видів спорту. Одним із найбільш популярних спортивних видів, безперечно, є футбол. Футбол є складником фізичної культури і спорту й частиною культурного життя суспільства, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я людини, розвитку її фізичних і морально-вольових здібностей, організації змістовного дозвілля [1].

За більш ніж 130 років існування цей вид спорту став найпопулярнішим видом спорту у світі як за кількістю відвідувачів футбольних матчів, так і за кількістю людей, що займаються футболом як на любительському, так і на професійному рівнях [7; 10].

Футбольна Сумщина завжди була багата на яскраві дарунки, однак більшості з них так і не вдалося сповна реалізуватися. Перед тим як спробувати себе на високому рівні, зривали оплески місцевих вболівальників Борис Шуришин, Віктор Гальченко Володимир Шатохін, Валерій Жилін, В'ячеслав Хруслов, Сергій Страшненко, Василь Луговий, Віктор Соловійов. Із молодшого покоління варто виокремити Сергія Білозора, В'ячеслава Сердюка, Максима Білецького, Дмитра Бермудеса, Артема Безродного, Сергія Страшненка (молодшого), Олега Гусева [4].

Стаття присвячена огляду й аналізу стану аматорського футболу в Сумській області в сезонах 2020, 2021, 2022 та 2023 років. Розглядаються зміни у форматі змагань, кількісний склад учасників турнірів і їхні результати. Проводиться детальний аналіз турнірних таблиць на різних етапах чотирьох останніх сезонів. Також висвітлені результати кожної команди, їхні місця в турнірних таблицях і географічний розподіл команд. Подані ключові статистичні дані чемпіонату Сумської області з футболу у визначених сезонах, кількість учасників у змаганнях різних рівнів і кількість зіграних матчів.

Ключові слова: футбол, Сумська область, чемпіонат, аматорські змагання.

Kyselov Valerii, Kharchenko Serhii, Honcharenko Volodymyr. The current state of amateur football in Sumy region

An integral part of modern social life are mass sports events attended by numerous fans of certain sports. Football is undoubtedly one of the most popular sports. Football is a component of physical culture and sports and part of the cultural life of society, which contributes to the preservation and strengthening of human health, the development of physical and moral-volitional qualities, and the organization of meaningful leisure [1].

For more than 130 years of existence, this sport has become the most popular sport in the world both in terms of the number of visitors to football matches and the number of people involved in football both at the amateur and professional levels [7; 10].

Football Sumy region has always been rich in bright talents, but most of them never managed to be fully realized. Before trying themselves at a high level, Boris Shurshyn, Viktor Halchenko, Volodymyr Shatokhin, Valerii Zhylin, Viacheslav Khruslov, Serhii Strashnenko, Vasyl Luhovyi, Viktor Soloviov broke the applause of the local fans. Among the younger generation, Serhii Bilozor, Viacheslav Serdiuk, Maksym Biletskyi, Dmytro Bermudes, Artem Bezrodnyi, Serhii Strashenko (junior), Oleh Husev should be singled out [4].

The article is devoted to the review and analysis of the state of amateur football in the Sumy region in the 2020, 2021, 2022 and 2023 seasons. The article discusses changes in the competition format, the quantitative composition of tournament participants and their results. A detailed analysis of the standings at different stages of the last four seasons is carried out. Also, the results of each team, their places in the standings and the geographical distribution of the teams are highlighted. The article presents key statistical data of the Sumy region football championship in certain seasons, the number of participants in competitions of various levels and the number of matches played.

Key words: football, Sumy region, championship, amateur competitions.

Вступ. Уже 71 рік поспіль, починаючи з 1952 року, щорічно проводиться чемпіонат Сумської області з футболу. У 2022 році у зв'язку з повномасштабним вторгненням російської федерації до України та фактичною окупацією значної частини Сумщини російськими військами чемпіонат опинився під загрозою, оскільки в тих умовах його проведення було неможливим. Проте завдяки успішним діям Сил оборони України вже до 8 квітня територія Сумської області була повністю звільнена від російських загарбників. Стало можливим проведення футбольних матчів за умови дотримання обмежень, визначених Законом України «Про правовий режим воєнного стану» й іншими нормативними актами [3; 9]. Проте важливим є питання аналізу стану розвитку футболу після деокупації регіону від сил російської федерації.

Мета дослідження полягає в огляді й аналізі участі аматорських команд у чемпіонатах і першостях Сумщини з футболу на прикладі розіграшу турнірів у сезонах 2020, 2021, 2022 та 2023 років.

Матеріали та методи. Для досягнення поставленої мети використовували такі методи дослідження: системний і ґрунтовний аналіз виступів команд у турнірах із футболу в Сумській області 2020–2024 років з офіційних джерел, таких як результати матчів, турнірні таблиці, статутні документи; аналіз наукової літератури, нормативно-правових документів та інформації мережі Інтернет, статистичний аналіз.

Результати. Футбол, беззаперечно, є найпопулярнішим видом спорту у світі. За офіційними даними ФІФА, у світі зареєстровано більше ніж 260 мільйонів активних гравців, які грають у футбол на різних рівнях, включаючи професіоналів, аматорів і дітей. Також близько п'яти мільйонів осіб задіяні в підготовці й організації: арбітри, тренери, офіційні особи тощо.

Футбол, окрім виключно спортивних цілей, має яскраво виражену соціальну роль, оскільки залучає людей різних суспільних груп, незалежно від статі, віку, раси, національності, походження чи інших чинників. Футбол використовують для реінтеграції біженців і реабілітації ветеранів, що особливу роль відіграє у воєнних і повоєнних умовах [5; 6].

Перші підтвержені дані про футбол у Сумах датуються 1916 р. Тоді місцева газета «Сумський вісник» повідомляла, що сумська «Славія» зіграла кілька мат-

чів із харківськими командами. У 1939 р. в Сумській області проведені регіональні змагання, які мали на меті визначити команду, яка буде представляти її на змаганнях регіонального рівня. З 1952 р. розіграші Чемпіонату Сумської області з футболу проводяться щорічно, не пропустивши жодного року [4; 8].

Щоб визначити тенденції в розвитку футболу на Сумщині, розглянуто та проаналізовано результати розіграшів чемпіонатів і першостей Сумської області з футболу в чотирьох сезонах: 2020 р., 2021 р., 2022 р., 2023 р.

У Вищій лізі чемпіонату Сумської області з футболу сезону 2020 р. взяли участь 10 команд.

У сезоні 2020 р. кожна команда зіграла 18 матчів. Переможця ж чемпіонату визначали в «золотому матчі» між ФК «Тростянець» та ФК «Нафтовик» Охтирка, оскільки за результатами сезону вони отримали рівну кількість очок – по 49. В очному протистоянні з рахунком 3-2 перемогу здобула команда з Тростянця.

За підсумками сезону найрезультативнішими стали ФК «Тростянець» та ФК «Нафтовик», які відправили у ворота суперників по 64 м'ячі. Найменшу результативність показав ФК «Ромни» – лише 11 забитих. Найкращими в обороні були гравці команди «Нафтовик», які протягом сезону пропустили від суперників лише 6 м'ячів. Найслабша оборона у ФК «Ромни» – 60 пропущених.

У Першій лізі чемпіонату Сумської області з футболу сезону 2020 р. взяли участь 8 команд. Командами зіграно по 14 матчів. Переможцем турніру стала команда «Аграрник-Авангард» Білопілья, друге місце посів ФК «Дружба», третє місце зайняла команда ФК «Шахтар-ДЮСШ ім. Маміашвілі» з Конотопа.

У Вищій лізі чемпіонату Сумської області з футболу сезону 2021 р. взяли участь 9 команд.

У сезоні 2021 р. вісім команд зіграли по 15 матчів, оскільки «Альянс-2» припинив виступи після восьми матчів. Переможцем чемпіонату став ФК «Велетень» із Глухова.

Найрезультативнішими були гравці ФК «Нафтовик», які відзначилися у воротах суперників 35 разів. Найменшою кількістю голів, не беручи до уваги ФК «Альянс-2», відзначилися гравці ФК «Кролевець», які вразили ворота суперників 19 разів. Найкращими в обороні були ФК «Велетень» та ФК «Аграрник-Авангард» – по 14 пропущених м'ячів. Найбільше м'ячів

Таблиця 1

Турнірна таблиця Вищої ліги чемпіонату Сумської області з футболу сезону 2020 р.

№ з/п	Команда	І	В	Н	П	М	РМ	О
1	Тростянець	18	16	1	1	64-11	53	49
2	Нафтовик (Охтирка)	18	16	1	1	64-6	58	49
3	Велетень (Глухів)	18	13	0	5	40-18	22	39
4	Колос (Сумський р-н)	18	9	3	6	32-31	1	30
5	Явір (Краснопілья)	18	8	2	8	26-31	-5	26
6	Україна-Аграрна (Сумський р-н)	18	7	1	10	26-31	-5	22
7	Недригайлів-Барса-2003	18	5	1	12	27-58	-31	16
8	Альянс-2 (Липова Долина)	18	4	3	11	23-38	-15	15
9	Кролевець	18	4	3	11	20-49	-29	15
10	Ромни	18	0	1	17	11-60	-49	1

Турнірна таблиця Першої ліги чемпіонату Сумської області з футболу сезону 2020 р.

№ з/п	Команда	І	В	Н	П	М	РМ	О
1	Аграрник-Авангард (Білопілья)	14	12	1	1	42-23	29	37
2	Дружба (Дружба)	14	8	4	2	29-14	15	28
3	Шахтар-ДЮСШ ім. Маміашвілі	14	8	2	4	27-14	13	26
4	Спартак (Глухів)	14	8	1	5	29-21	8	25
5	Дружба (Соснівка)	14	6	3	5	27-20	7	21
6	Колос (Шостка)	14	4	2	8	34-28	6	14
7	Лідер (Середина-Буда)	14	2	3	9	15-50	-35	9
8	Десна	14	0	0	14	6-49	-43	0

Таблиця 3

Турнірна таблиця Вищої ліги чемпіонату Сумської області з футболу сезону 2021 р.

№ з/п	Команда	І	В	Н	П	М	РМ	О
1	Велетень (Глухів)	15	10	3	2	34-14	20	33
2	Аграрник-Авангард (Білопілья)	15	8	6	1	33-14	19	30
3	Нафтовик (Охтирка)	15	8	5	2	35-16	19	29
4	Колос (Северинівка)	15	7	4	4	24-23	1	25
5	Явір (Краснопілья)	15	6	4	5	27-24	3	22
6	Україна (Токарі)	15	4	3	8	22-34	-12	15
7	Ромни-Рятувальник	15	4	2	9	23-45	-22	14
8	Кролевець	15	2	2	11	19-32	-13	8
9	Альянс-2 (Липова Долина)	8	0	1	7	9-24	-15	1

Таблиця 4

Турнірна таблиця Першої ліги чемпіонату Сумської області з футболу сезону 2021 р.

№ з/п	Команда	І	В	Н	П	М	РМ	О
1	Колос (Шостка)	16	11	3	2	50-19	31	36
2	Велетень-2 (Глухів)	16	8	2	6	40-27	13	26
3	Шахтар-ДЮСШ ім. Маміашвілі	16	7	4	5	36-20	16	25
4	Дружба (Дружба)	16	7	2	7	26-29	-3	23
5	Дружба (Соснівка)	10	3	1	6	18-23	-5	10
6	Лідер (Середина-Буда)	10	0	0	10	3-55	-52	0

у власні ворота пропустила команда ФК «Ромни-Рятувальник» – 45.

У Першій лізі чемпіонату Сумської області з футболу сезону 2021 р. взяли участь 6 команд. Чотири команди зіграли по 16 матчів, а ще дві команди – по 10 матчів. Переможцем турніру стала команда ФК «Колос» Шостка, друге місце посів ФК «Велетень-2» Глухів, третє місце зайняла команда ФК «Шахтар-ДЮСШ ім. Маміашвілі» з Конотопа.

Чемпіонат Сумської області з футболу сезону 2022 р. старував у серпні. Команди підходили до турніру в розбалансованих складах, адже зібрати гравців у період війни було надзвичайно складно з об'єктивних причин. Незважаючи на це, в об'єднаному чемпіонаті (без традиційного розподілу на Вищу та Першу лігу) узяли участь 12 команд: ФК «Нафтовик» Охтирка, ФК «Віталія» Чернеча Слобода, ФК «Україна» Токарі, ФК «Колос» Северинівка, ФК «Велетень» Глухів, ФК «Колос» Шосткинська ОТГ, ФК «Аграрник-Авангард» Білопілья, ФК «Дружба» Дружба, ФК «Сейм» Кузьки, ФК «Явір» Краснопілья, ФК «Колос» Василівка, ФК «Кролевець» Кролевець [2].

На відміну від попередніх років, чемпіонат Сумської області з футболу сезону 2022 р. проходив без почат-

кового поділу на дві ліги. Для спрощення логістичних маршрутів на попередньому етапі чемпіонату команди було поділено на 3 зони: Північ, Центр і Південь, у кожній із яких грало по 4 команди. Кожна команда мала по 6 зустрічей у своїй зоні, після чого 2 кращі команди з кожної зони потрапили до Вищої ліги, а дві інших – до Першої ліги.

По завершенню попереднього етапу турнірна складалася так (таблиці 5–7).

Найрезультативнішими на цьому етапі стали команди «Нафтовик» і «Колос» (Шостка), які забили у ворота суперників по 20 м'ячів. Абсолютним аутсайдером виявився «Колос» (Василівка), який відзначився у воротах суперника лише один раз, при цьому пропустивши 25 м'ячів.

Після завершення попереднього етапу відбулося жеребкування Вищої та Першої ліг. Кожна з ліг була поділена на дві групи (А і Б). Команди грали у два кола. Перемога у матчах оцінювалася в три очка, поразка – у нуль. Якщо основний час матчу завершувався внічию, команди пробивали серію пенальті. Перемога в серії приносила команді два очка, поразка – одне очко [2].

Таким чином, після завершення всіх матчів Вищої ліги турнірне становище було таким (таблиці 8–9).

Таблиця 5

Турнірна таблиця зони «Північ»

№ з/п	Команда	І	В	Н	П	М	РМ	О
1	Колос (Шостка)	6	5	0	1	20-4	16	15
2	ФК Велетень	6	4	0	2	14-7	7	12
3	ФК Дружба	6	2	0	4	5-16	-11	6
4	ФК Кролевець	6	1	0	5	4-16	-12	3

Таблиця 6

Турнірна таблиця зони «Центр»

№ з/п	Команда	І	В	Н	П	М	РМ	О
1	Колос (Северинівка)	6	4	2	0	13-2	11	14
2	Віталія (Чернеча Слобода)	6	3	2	1	7-5	2	11
3	Аграрник-Авангард	6	3	0	3	11-10	1	9
4	Сейм (Кузьки)	6	0	0	6	5-19	-14	0

Таблиця 7

Турнірна таблиця зони «Південь»

№ з/п	Команда	І	В	Н	П	М	РМ	О
1	Нафтовик	6	5	0	1	20-2	18	15
2	Україна (Токарі)	6	4	0	2	17-6	11	12
3	Явір (Краснопілля)	6	3	0	3	9-14	-5	9
4	Колос (Василівка)	6	0	0	6	1-25	-24	0

У матчі за 1–2 місце зійшлися переможці груп, у матчі за 3–4 місце грали команди, які посіли друге місце в групі, а команди, які у своїх групах стали третіми, грали в матчі за 5–6 місце. За підсумками сезону, переможцем став ФК «Нафтовик» (Охтирка), друге місце зайняв ФК «Віталія» (Чернеча Слобода), третім став ФК «Україна» (Токарі).

У Першій лізі переможцем став ФК «Аграрник-Авангард» (Білопілля).

Чемпіонат Сумської області з футболу сезону 2023 р. відбувався за схемою, яка існувала до

2022 року, та з іншою кількістю учасників, ніж роком раніше. Зокрема, до всіх команд, які брали участь у попередньому сезоні, додався ФК «Динамо» (Білопілля).

Команди грали у двох лігах: Вища – 5 команд, Перша – 8 команд [9].

За підсумками сезону місця в турнірні таблиці Вищої ліги розподілилися так (таблиця 10).

Переможцем чемпіонату Сумської області з футболу сезону 2023 р., як і в попередньому сезоні, став ФК «Нафтовик» (Охтирка), друге місце посів переможець

Таблиця 8

Турнірна таблиця в групі А

№ з/п	Команда	І	В	ВП	ПП	П	М	РМ	О
1	Віталія (Чернеча Слобода)	4	3	0	1	0	9-4	5	10
2	Україна (Токарі)	4	2	1	0	1	10-5	5	8
3	Колос (Шостка)	4	0	0	0	4	3-13	-10	0

Таблиця 9

Турнірна таблиця в групі Б

№ з/п	Команда	І	В	ВП	ПП	П	М	РМ	О
1	Нафтовик (Охтирка)	4	3	0	1	0	8-3	5	10
2	Колос (Северинівка)	4	0	2	1	1	6-8	-2	5
3	Велетень (Глухів)	4	0	1	1	2	5-8	-3	3

Таблиця 10

Турнірна таблиця Вищої ліги чемпіонату Сумської області з футболу сезону 2023 р.

№ з/п	Команда	І	В	Н	П	М	РМ	О
1	Нафтовик (Охтирка)	8	6	1	1	15-6	9	19
2	Аграрник-Авангард (Білопілля)	8	6	0	2	18-12	6	18
3	Україна (Токарі)	8	2	3	3	13-9	4	9
4	Колос (Северинівка)	8	2	1	5	8-16	-8	7
5	Явір (Краснопілля)	8	1	1	6	4-15	-11	4

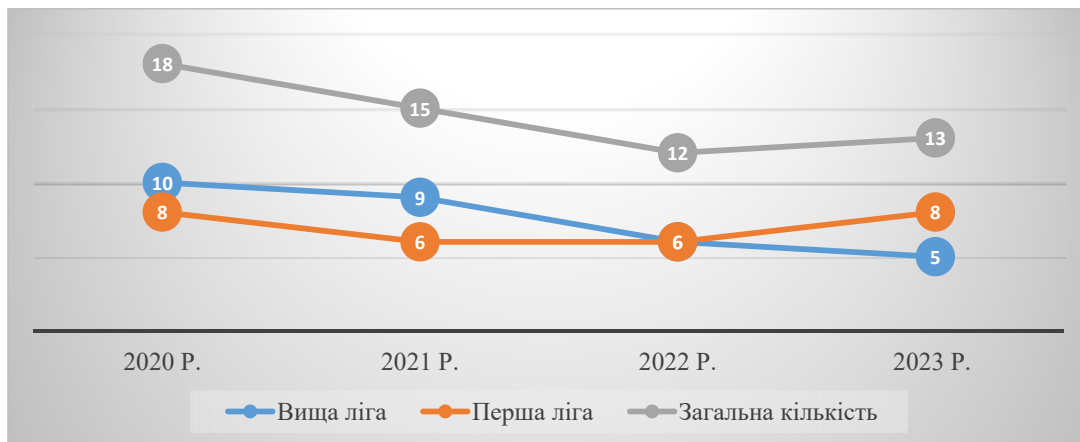


Рис. 1. Кількість команд, які брали участь у розіграшах Вищої та Першої ліг чемпіонату Сумської області з футболу протягом сезонів 2020–2023 років

минулорічної Першої ліги ФК «Аграрник-Авангард» (Білопілья), третім, у друге поспіль, став ФК «Україна» (Токарі).

Найкращу результативність у сезоні продемонстрував ФК «Аграрник-Авангард» – 18 забитих м'ячів. Найгіршими в нападі були гравці ФК «Явір» – лише 4 забитих. Найменше м'ячів у свої ворота пропустила команда-переможець ФК «Нафтовик» – 6 м'ячів. Командою, найслабшою в обороні, виявився ФК «Колос» – 16 пропущених.

Дані показують, що в сезоні 2021 року в розіграші Вищої ліги брали участь 9 команд, а в Першій лізі – 6 команд. У сезоні 2020 року у Вищій лізі грали 10 команд, а в Першій лізі – 8 команд. Динаміку зміни кількості команд, які брали участь у розіграшах Вищої та Першої ліг чемпіонату й першості Сумської області з футболу протягом сезонів 2020–2023 років відображено на рис. 1.

Як видно з графіка, зображеного на рис. 1, за чотири сезони кількість учасників чемпіонату зменшилася на 5 команд. Географія команд у 2022 р. виглядала так:

– Сумський район – ФК «Україна» (Токарі), ФК «Колос» (Северинівка), ФК «Аграрник-Авангард» (Білопілья), ФК «Явір» (Краснопілья). Усього 4 команди.

– Шосткинський район – ФК «Велетень» (Глухів), ФК «Колос» (Шостка), ФК «Дружба» (Дружба). Усього 3 команди.

– Конотопський район – ФК «Віталія» Чернеча Слобода, ФК «Сейм» Кузьки, ФК «Кролевець» Кролевець. Усього 3 команди.

– Охтирський район – ФК «Нафтовик» (Охтирка).

– Роменський район – ФК «Колос» (Василівка).

У 2023 році, порівняно з 2022 роком, кількість команд збільшилася на 1 – це ФК «Динамо» (Білопілья), Сумський район.

Порівняно з 2020 та 2021 роками виступи в чемпіонатах і першостях Сумщини в сезонах 2022 р. та 2023 р. припинили команди ФК «Тростянець» (повернення команди до Професійної футбольної ліги), ФК «Ромни-Рятувальник», ФК «Лідер» (Середина-Буда), ФК «Шахтар-ДЮСШ ім. Маміашвілі» (Конотоп), ФК «Дружба» (Соснівка), ФК «Альянс-2» (Липова Долина).

Висновки. Як ми бачимо, навіть в умовах повномасштабної війни аматорський футбол на Сумщині зміг у короткий термін відновитися. У сезоні 2023 року порівняно з попереднім збільшилася кількість команд. Проте ми бачимо стрімке падіння кількості учасників чемпіонату порівняно із сезоном 2020 року – з 18 до 13. Основними проблемами тепер є безпекові виклики, які ставлять проведення матчів у жорсткі рамки, складне економічне становище, яке не дає змоги спонсорам вкладати кошти у футбол, а також виїзд молоді за межі області та країни. Зважаючи на тенденції, ми не можемо прогнозувати подальше розширення кількості учасників чемпіонату і зростання якості гри й рівня конкуренції.

Література:

1. Артёмов П.М. Субкультура футбольних хуліганів: особливості прояву та соціологічного вивчення на пострадянському просторі. *Український соціум*. 2005. № 2/3. С. 20–25.
2. Асоціація футболу Сумської області. Чемпіонат області. URL: <https://fs.sumy.ua/category/tournaments/cub-obl/>.
3. Про правовий режим воєнного стану : Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>.
4. Корзаченко Ю. Футбольна країна. Від Сяну – до Дону. Київ : Федерація футболу України, 2011. 294 с.
5. Крушицька Н., Матвеев С., Кириченко Р. Футбол як засіб соціалізації учасників бойових дій: стан, проблеми, перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 69–73.
6. Кучеренко В.М., Рибалко П.Ф. (2021). Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол. *Редакційна колегія*. 2021. № 140.
7. Психологічна підготовка юних футболістів в умовах шкільної спортивної секції / П.Ф. Рибалко та інші. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. № 3 (127).

8. Forms and Methods of Future Physical Education Teachers' Training: An Analysis of Foreign Experience / Y. Shapran et al. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2022. № 14 (1Sup1). P. 127–144.

9. Суспільне: новини. Зіграні матчі Чемпіонату Сумської області з футболу. URL: <https://suspilne.media/534949-zigrani-matci-chempionatu-sumskoi-oblasti-z-futbolu/>.

10. Мосаев Ю.В. Футбол як глобальне соціокультурне явище. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2011. Вип. 52. С. 83–88.

References:

1. Artomov P.M. Subkultura futbolnykh khulihaniv: osoblyvosti proiavu ta sotsiologichnoho vyvchennia na postradianskomu prostori. *Ukr. sotsium*. 2005. № 2/3. S. 20–25.

2. Asotsiatsiia futbolu Sumskoi oblasti. Chempionat oblasti. URL: <https://fs.sumy.ua/category/tournaments/cub-obl/>.

3. Zakon Ukrainy «Pro pravovyi rezhym voiennoho stanu». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>.

4. Korzachenko Yu. Futbolna kraina. Vid Sianu – do Donu. Kyiv: Federatsiia futbolu Ukrainy, 2011. 294 s.

5. Krushytska N., Matvieiev S., Kyrychenko R. Futbol yak zasib sotsializatsii uchasnykiv boiovykh dii: stan, problemy, perspektyvy. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 3\23. S. 69–73.

6. Kucherenko, V.M., & Rybalko, P F. (2021). Rozvytok fizychnykh yakosti studentiv zasobom hry u futbol. *Redaktsiina kolehiia*, 140.

7. Rybalko P.F., Dubynska O. Ya., Honcharenko V.I., Lishchenko O.Ya., Harkavyna S.M. (2023). Psykholohichna pidhotovka yunych futbolistiv v umovakh shkilnoi sportyvnoi sektsii. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. № 3 (127).

8. Shapran, Y., Shapran, O., Raytarovska, I., Rybalko, P., Romanenko, V., & Halaidiuk, M. (2022). Forms and Methods of Future Physical Education Teachers Training: An Analysis of Foreign Experience. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14(1Sup1), 127–144.

9. Suspilne: novyny. Zihrani matchi Chempionatu Sumskoi oblasti z futbolu. URL: <https://suspilne.media/534949-zigrani-matci-chempionatu-sumskoi-oblasti-z-futbolu/>.

10. Mosaiev Yu.V. Futbol yak hlobalne sotsiokulturne yavyshe. *Sotsialni tekhnolohii: aktualni problemy teorii ta praktyky*. 2011. vyp. 52. S. 83–88.

МОДЕРНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

Кравченко Ігор Миколайович,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-3125-2131

Ліщенко Олександр Вячеславович,
аспірант
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0004-0044-2914

Свістюла Єгор Сергійович,
магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-0385-6686

Підґрунтям успіхів футболістів під час змагальної діяльності є сумісна і плідна робота, спрямована на вмотивованість спортсмена на підготовку та бажання йти до перемоги. Метою дослідження було визначення думки експертів щодо модернізації процесу технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки й обґрунтування спеціальних оновлень тренувальної програми. Педагогічний експеримент здійснювався на базі футбольного центру «Барса» у 2023 році. Учасником цього експерименту також був студент-магістрант. Метод експертної оцінки дав змогу отримати інформацію про безпосередню важливість технічної підготовки спортсменів. Також експертами було надано перевагу застосуванню спеціальних засобів для покращення технічної підготовленості саме в період підготовчого етапу. Фахівці зазначили, що для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів потрібні спеціальні засоби. Критерієм ефективності спеціальних засобів фахівці виокремили вдосконалення прийомів техніки і значущість спеціальних засобів для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів. Обґрунтовано основні чотири етапи формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки в період річного тренувального циклу. Завдання першого етапу полягає в тому, щоб сформуванню уявлення (логічне, зорове та рухове уявлення) про те, як виконувати основні елементи техніки футболу; а також розвивати мотивацію та координаційну готовність до навчання. Завдання другого етапу полягає в тому, щоб сформуванню здатності технічно правильно виконувати основні прийоми гри футболістів на цьому етапі підготовки та розвинути навички злагоджено поєднувати окремі технічні елементи в єдину цілісну структуру рухових дій спортсмена. Для реалізації цього етапу з формування технічної підготовленості було використано метод практичної вправи. Завдання третього етапу полягає у формуванні вміння правильно виконувати технічні прийоми, поєднувати варіації швидкого пересування по ігровому полі й одночасно взаємодіяти з гравцями. Завдання четвертого етапу полягає в тому, щоб розвинути здатність використовувати технічні прийоми ефективно та надійно в умовах гри під час активної протидії з боку суперника. На цьому етапі технічна підготовка футболістів передбачає ігрові вправи з невеликою кількістю гравців. Це полегшує тактичні завдання, але дає учням змогу виконувати велику кількість дій одночасно.

Ключові слова: футболісти, етап попередньої базової підготовки, тренувальний процес, технічна підготовка, експертно оцінка, модернізація.

Kravchenko Ihor, Svyostula Yehor. Modernization of the process of technical training of football players at the stage of preliminary basic training in the annual training cycle

The foundation of football players' success during competitive activities is compatible and fruitful work, aimed at the athlete's motivation for training and the desire to go for victory. The purpose of the study was to determine the opinion of experts regarding the modernization of the process of technical training of football players at the stage of preliminary basic training and the justification of special updates to the training program. The pedagogical experiment was carried out on the basis of the Barsa Football Center in 2023. The participant was also a master's student. The method of expert assessment made it possible to obtain information about the immediate importance of technical training of athletes. Also, the experts gave preference to the use of special means to improve technical readiness during the preparatory stage. Specialists noted that special means are necessary to improve the technical preparation of athletes. Experts singled out the improvement of techniques as a criterion for the effectiveness of special means, and the significance of special means for improving the technical preparation of athletes. The main four stages of formation of technical readiness of football players at the stage of preliminary basic training in the preparatory period of the annual training cycle are justified. The task of the first stage is to form an idea (logical, visual and motor idea) about how to perform the main elements of football technique; and also develop motivation and coordination readiness for learning. The task of the second stage is to form the ability to technically correctly perform the main techniques of the football players' game at this stage of training and to develop the skills of coherence to combine separate technical elements into a single integral structure of the athlete's motor actions. The practical exercise method was used to implement this stage

of forming technical readiness. The task of the third stage consists in forming the correctness of performing technical techniques, being able to combine variations of fast movement on the playing field and simultaneously interacting with the players. The task of the fourth stage is to develop the ability to use technical techniques effectively and reliably in game conditions during active opposition from the opponent. At this stage, the technical training of football players includes game exercises with a small number of players. This makes tactical tasks easier, but allows students to perform a large number of actions simultaneously.

Key words: football players, stage of preliminary basic training, training process, technical training, expert assessment, modernization.

Вступ. За словами І. В. Барчукової, Л. В. Волкова, популярність футболу як командної гри ставить високі вимоги до гравців, щоб останні досконало володіли швидким і правильним виконанням техніки рухів. Безумовно, організм футболіста перебуває в постійному навантаженні та значною мірою залежить від морфологічних і функціональних можливостей організму на етапі попередньої базової підготовки.

У науковій літературі вказується, що у футболістів віком 14–15 років формується орієнтовна основа рухової дії в розгорнутому вигляді, що усвідомлюється у всіх основних опорних точках. Таке утворення надалі забезпечить точність техніки гри, однак слід зауважити, що свідоме контролювання свідомістю швидкісних дій потребує постійного вдосконалення [2, 4, 9].

На думку фахівців (К. Ценцури, Л. Ярмолинського), тренувальний процес футболістів, модернізований інноваціями, є основою прогресу футболу як сучасного виду спорту на світовій арені конкуренції. За словами Ю. Гладуняк, Б. Чирви, підґрунтям успіхів футболістів під час змагальної діяльності є сумісна і плідна робота, спрямована на вмотивованість спортсмена на підготовку й бажання йти до перемоги [1, 3, 5, 6, 8].

Метою дослідження було визначення думки експертів щодо модернізації процесу технічної підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки та обґрунтування спеціальних оновлень тренувальної програми.

Матеріали та методи – вивчення науково-методичної літератури, метод експертної оцінки, педагогічні

методи дослідження (спостереження), методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент здійснювався на базі ДЮСШ ФЦ «Барса» м. Суми (U-14) впродовж 2023 тренувального року. Також у дослідженні взяли участь 30 експертів (тренерів), осіб, які безпосередньо займалися підготовкою спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Нами було роздано анкети фахівцям і за методом ранжування було визначено значимість відповідних об'єктів у тренувальному процесі з технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Результати. Метод експертної оцінки було використано для того, щоб дізнатися думку фахівців стосовно можливості включення додаткових засобів у тренувальний процес спортсменів. У відповіді на перше запитання підготовленого нами «Листа експертної оцінки» стосовно визначення головного напрямку підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки ми отримали інформацію від фахівців про безпосередню важливість технічної підготовки спортсменів [3, 7].

Також експертами було надано перевагу застосуванню спеціальних засобів для покращення технічної підготовленості саме в період підготовчого етапу – 80% (230 балів, середній бал становив $8,0 \pm 0,61$), оскільки попереду важливий змагальний період, який вимагає застосування широкого арсеналу засобів для максимально ефективної підготовки в тренувальному процесі. Для перехідного періоду – 55% (160 балів, середній бал становив $5,5 \pm 0,41$). Для змагального – 65% (185 балів, середній бал становив $6,5 \pm 0,48$) (рис. 1).

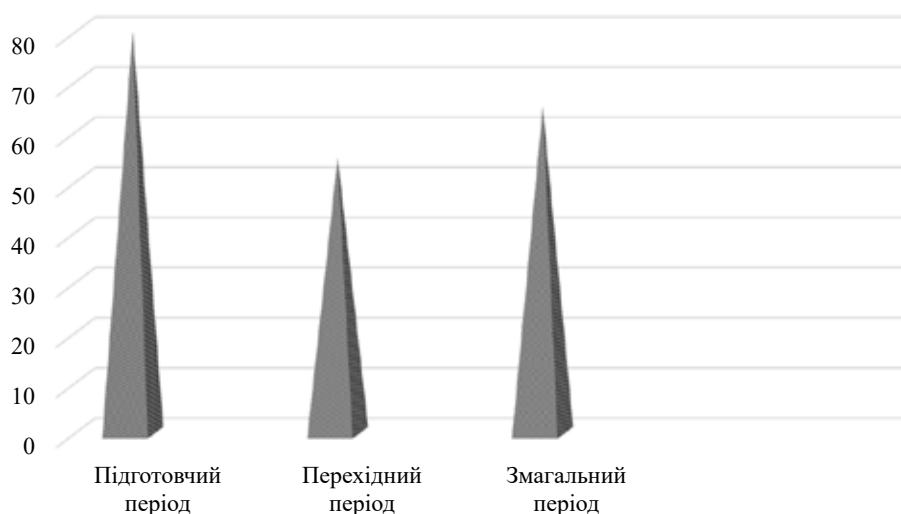


Рис. 1. Перевага застосування спеціальних засобів для покращення технічної підготовленості спортсменів відповідно до періодів

Фахівці зазначили, що для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів потрібні спеціальні засоби – 90% (265 балів, середній бал становив $9,2 \pm 0,51$). Розробка спеціальної програми для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів – 75% (215 балів, середній бал становив $7,2 \pm 0,31$). Спеціальна організація тренувальних занять – 65% (209 балів, середній бал становив $7,2 \pm 0,48$). Спеціальна оцінка застосування спеціальних засобів для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів – 55% (185 балів, середній бал становив $6,2 \pm 0,53$). Можливість застосування спеціальних засобів для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів – 50% (165 балів, середній бал становив $5,2 \pm 0,47$) (рис. 2).

Критерієм ефективності спеціальних засобів фахівці виокремили вдосконалення прийомів техніки – 85% (250 балів, середній бал становив $8,4 \pm 0,43$). Вдосконалення тактики – 81% (244 бали, середній бал становив $8,3 \pm 0,49$). Вдосконалення СФП – 79% (234 бали, середній бал становив $7,8 \pm 0,45$). Рухова активність – 62% (182 бали, середній бал становив $6,1 \pm 0,23$). Динаміка задач нормативів – 47% (149 балів, середній бал становив $4,9 \pm 0,27$) (рис. 3).

Фахівці визначили значущість спеціальних засобів для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів: сучасні спеціальні засоби – 90% (290 балів, середній

бал становив $9,6 \pm 0,55$), йога – 86% (259 балів, середній бал становив $8,6 \pm 0,42$), спеціальні засоби у воді – 84% (250 балів, середній бал становив $8,4 \pm 0,47$), тренажери – 82% (246 балів, середній бал становив $8,1 \pm 0,44$) (рис. 4).

Для визначення погодженості думок експертів було обчислено коефіцієнт конкордації Кендала (W), що дорівнює $W = 0,72$, якщо порівняти із WTp , то можна сказати, що $W > WTp$, або $0,72 > 0,7$, із чого робимо висновок щодо погодженості думок експертів.

Висновки. У навчально-тренувальному процесі ЕГ були три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний, що становили один великий цикл підготовки. Підготовчий період умовно поділяли на три етапи: загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки (рис. 5).

Теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури відповідно до теми наукової роботи, спостереження за навчально-тренувальним процесом 2022 року і спілкування з тренерами (більшою мірою метод експертної оцінки) дало змогу нам виокремити основні чотири етапи формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки в період річного тренувального циклу (рис. 6).

Завдання першого етапу полягає в тому, щоб сформувати уявлення (логічне, зорове та рухове уявлення) про те, як виконувати основні елементи техніки фут-



Рис. 2. Думка експертів щодо вдосконалення технічної підготовленості спортсменів

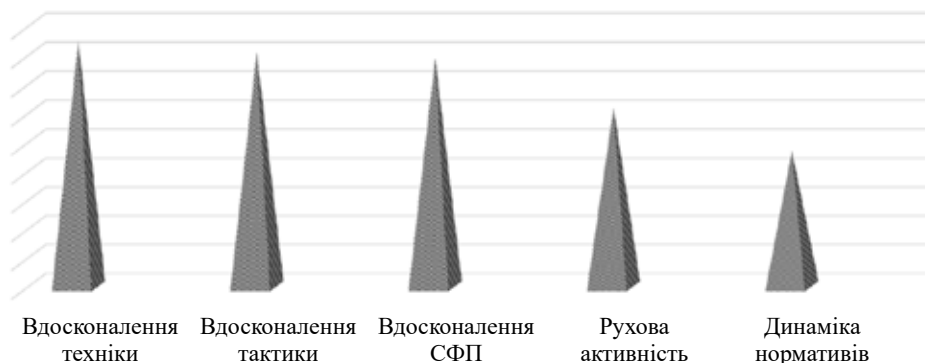


Рис. 3. Критерій ефективності спеціальних засобів

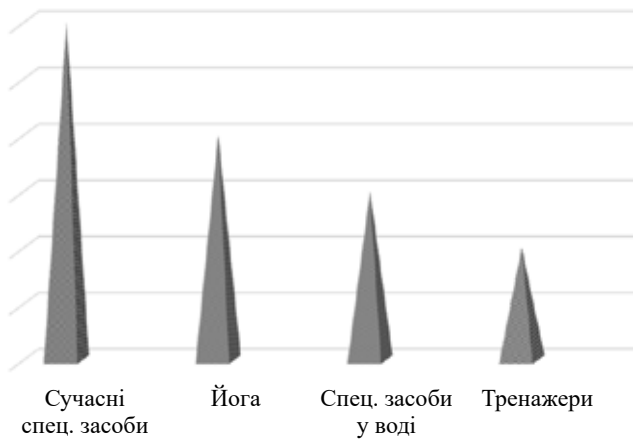


Рис. 4. Значущість спеціальних засобів для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів

болу, а також розвивати мотивацію та координаційну готовність до навчання.

Наше рішення щодо цього завдання полягало в тому, що ми розробили спеціальні картки, які містили інструкції щодо виконання розучуваної рухової дії,

а також зображення й текст. Усвідомлення того, що знання, яке було засвоєно, і те, що ще потрібно засвоїти, представлено в опорних картках, значно полегшує процес практичного оволодіння руховою дією. По-перше, гравці базуються на руховому досвіді, який уже є. Вони майже автоматично виконують елементи, які були засвоєні раніше. По-друге, їхня увага може зосередитися на свідомому контролі над виконанням нових елементів. По-третє, нові та відомі компоненти легко поєднуються в структурі розучуваної цілісної дії. Після того як гравці отримують навички удару середньою підйому, ми готували опорну картку для навчання удару по м'ячу ноги.

Методи словесного навчання (розповідь), забезпечення наочності (показ) і практичної вправи використовувалися для навчання технічних елементів.

Застосовувалися підвідні вправи, щоб практично засвоїти елементи техніки. Вправи з катанням м'яча, штовханням м'яча й ударами м'яча були особливо важливими для розвитку «почуття м'яча».

Завдання другого етапу полягає в тому, щоб сформувати здатність технічно правильно виконувати основні прийоми гри футболістів на цьому етапі підготовки та розвинути навички злагоджено поєднувати окремі технічні елементи в єдину цілісну структуру рухових дій

У першому етапі вирішувалося завдання створення міцного фундаменту фізичної підготовки. На нього було відведено до 45% часу тренувальних занять. На вдосконалення техніки припадало до 40%, на тактичну підготовку – до 25% часу. Протягом усього етапу проводилася робота з виховання морально-вольових якостей, теоретичної підготовки

Другий етап був спрямований на покращення спеціальної фізичної підготовки, хоча загальна фізична підготовка займала тут 25–30% від загального часу. Технічній підготовці відводилося 30–35%, а тактичній – 35–40% загального часу. Ускладнювалися завдання з техніки та тактики, у навчальних двосторонніх іграх проводилося комплектування ланок команди, відпрацьовувалися їхні взаємодії

На третьому передзмагальному етапі приділялася увага загальній і спеціальній фізичній підготовці (20–30% часу). 30–35% часу відводилося технічній підготовці. Основний час (до 55%) відводився тактичній підготовці. Під час вдосконалення техніки основна увага приділялася точності та швидкості виконання ігрових прийомів. Ускладнювалися умови виконання прийомів. За тактичною підготовкою відпрацьовувалися системи взаємодії у захисті та нападі. Командні взаємодії вдосконалювалися у двосторонніх навчальних і товариських зустрічах. Зростала інтенсивність у виконанні навантажень

Рис. 5. Три етапи підготовчого періоду річного циклу футболістів



Рис. 6. Основні чотири етапи формування технічної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки

спортсмена. Для реалізації цього етапу з формування технічної підготовленості було використано метод практичної вправи (рис. 7).

Завдання третього етапу полягає у формуванні вміння правильно виконувати технічні прийоми, поєднувати варіації швидкого пересування по ігровому полю й одночасно взаємодіяти гравцями.

Для реалізації пунктів завдання третього етапу було використано спеціальні методи (рис. 8).

Завдання четвертого етапу полягає в тому, щоб розвинути здатність використовувати технічні прийоми ефективно та надійно в умовах гри під час активної протидії з боку суперника.

На цьому етапі ігри та змагання є основними методами тренування.

Ігрові вправи дуже корисні для навчання техніко-тактичних прийомів футболу. Кожна з них може слугувати невеликим зразком того, як грають у справжньому футбольному матчі. Психофізичні передумови, потрібні для футболу, можна створити за допомогою збігу обставин. Ігрові вправи навчають техніки, які складають футбол. Гравці вчаться працювати разом, вчаться вільно використовувати технічні прийоми, які виступають одночасно і як ігрові прийоми, а також правильно аналізувати ігрову ситуацію та використовувати ці прийоми для вирішення ситуації.

На цьому етапі технічна підготовка футболістів передбачає ігрові вправи з невеликою кількістю гравців. Це полегшує тактичні завдання, але дає учням змогу виконувати велику кількість дій одночасно.

Застосовувалися словесні методи й методи забезпечення наочності, щоб надати гравцям знання та навички для вирішення тактичних завдань за участю двох-трьох гравців. Передача м'яча, комбінації «стінка», «схрещування», «пропуск м'яча» й інші тактики є типовими тактиками групової тактики.

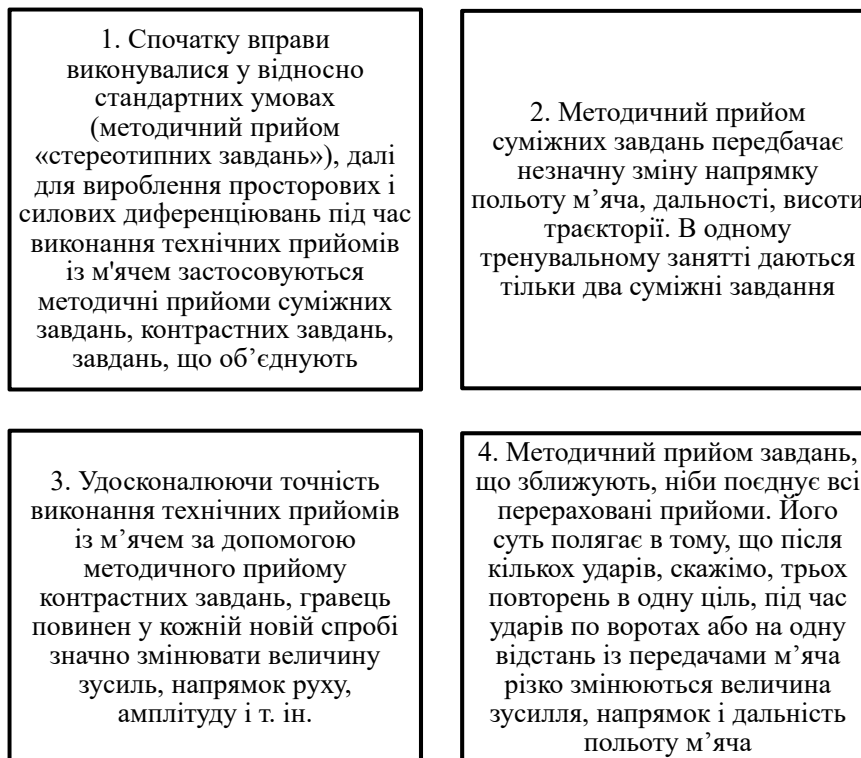


Рис. 7. Суть методу практичної вправи в тренувальному процесі футболістів

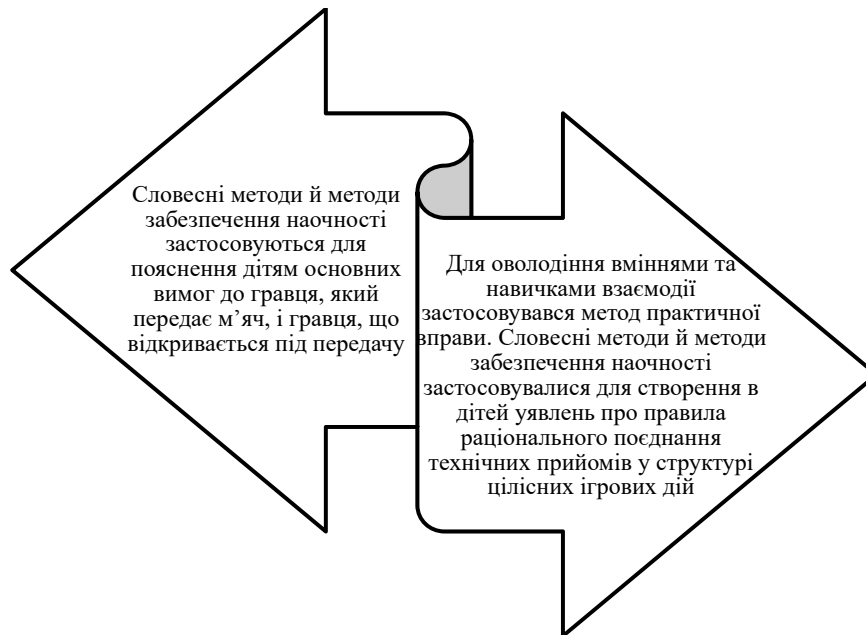


Рис. 8. Спеціальні методи для реалізації третього етапу формування технічної підготовленості футболістів

Література:

1. Andrzejewski M., Pluta B., Posiadata D. Characteristics of Physical Loads of Young Footballers During a Championship Match. *Journal of Human*. Vol. 21. 2009. P. 83–88.
2. GISSIS IOANNIS. Evaluation of physical capacities of strength and speed of different competition level young football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 12 (4). Art. 80. 2012. P. 544–549.
3. Halouani J., Chtourou H., Dellal A., Chaouachi A., Chamari K. The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players. *Biol Sport*. 2017. № 34 (2). P. 157–162.
4. Kormelink H. Developing Soccer Players: The Dutch. Versand: onLi Verlag, 2007. 143 p.
5. McLeish H. Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development. Glasgow: Scottish FA, 2010. 67 p.
6. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 5. P. 234–238.
7. Кучеренко В. М., Рибалко П. Ф. Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол. *Редакційна колегія*, 2021. 140 с.
8. Рибалко П. Ф., Дубинська О. Я., Гончаренко В. І., Ліщенко О. Я., Гаркавіна С. М. Психологічна підготовка юних футболістів в умовах шкільної спортивної секції. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. № 3 (127).
9. Shapran Y., Shapran O., Raytarovska I., Rybalko P., Romanenko V., Halaidiuk M. Forms and Methods of Future Physical Education Teachers' Training: An Analysis of Foreign Experience. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14 (1Sup1). P. 127–144.

References:

1. Andrzejewski, M., Pluta, B., Posiadata, D. (2009). Characteristics of Physical Loads of Young Footballers During a Championship Match. *Journal of Human*. Vol. 21. P. 83–88 [in English].
2. GISSIS IOANNIS (2012). Evaluation of physical capacities of strength and speed of different competition level young football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 12 (4). Art 80. P. 544–549 [in English].
3. Halouani, J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi A., Chamari K. (2017). The effects of game types on intensity of small-sided games among pre-adolescent youth football players. *Biol Sport*. № 34 (2). P. 157–162 [in English].
4. Kormelink, H. (2007). Developing Soccer Players: The Dutch. Versand: onLi Verlag. 143 p. [in English].
5. McLeish, H. (2010). Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development. Glasgow: Scottish FA. 67 p. [in English].
6. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations (2018). *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 5. P. 234–238 [in English].
7. Kucherenko, V.M., & Rybalko, P.F. (2021). Rozvytok fizychnykh yakosteiv studentiv zasobom hry u futbol. *Redaktsiina kolehiia*, 140.

8. Rybalko, P.F., Dubynska, O.Ya., Honcharenko, V.I., Lishchenko, O.Ya., Harkavyna, S.M. (2023). Psykholohichna pidhotovka yunykhn futbolistiv v umovakh shkilnoi sportyvnoi sektsii. Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. № 3 (127).

9. Shapran, Y., Shapran, O., Raytarovska, I., Rybalko, P., Romanenko, V., & Halaidiuk, M. (2022). Forms and Methods of Future Physical Education Teachers Training: An Analysis of Foreign Experience. Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 14 (1Sup1), 127–144.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ІГРИ АНТИЧНОГО СВІТУ

Лазоренко Сергій Анатолійович,

доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-6493-8514

Коломієць Андрій Якович,

викладач кафедри фізичного виховання
Сумського національного аграрного університету
ORCID ID: 0000-0002-7645-5728

Химченко Олександр Вікторович,

учитель фізичної культури,
ВСП «Новомосковський фаховий коледж ДДАЕУ»
ORCID ID: 0009-0004-6517-9600

Сучасна індустрія розваг – це суцільний плагіат інтелектуальних розваг, давно забутих, століть і навіть тисячоліть. Ігровий бізнес – один із найприбутковіших напрямів наповнення бюджету як держави, так і фізичної особи. До цієї сфери належать казино, зали з ігровими столами, інтернет-казино, зали ігрових автоматів, букмекерські контори тощо. Держава, де ігровий бізнес має легальний статус, через систему оподаткування намагається контролювати цей процес і наповнювати державний бюджет. Кабалістичні умови сучасної розважальної індустрії, коли лише десята частина від загальної суми надходжень іде на виграш, а вся інша – на прибуток власнику бізнесу, не зупиняють азартних гравців. Надмірне захоплення азартними іграми Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зарахувала до патологічних захворювань та ідентифікувала як «гемблінг» – нестерпне бажання гравця грати з метою одержання грошей або інших матеріальних цінностей і «лудоманія» – вид залежності індивіда, для якого характерна залежність від комп'ютерних і азартних розваг. Але така політика речей була не завжди. За доби Античного періоду ігри виконували суспільну мету й вирішували зовсім інші функції. Гравці за ігровими дошками мали продемонструвати індивідуальні когнітивні здібності й не чекали благовоління долі. Когнітивність – інтелектуальний процес, пов'язаний із рефлексією формування понять, вирішенням певних завдань, уявою та логікою. Когнітивна активність суспільства завжди мала місце в діалектиці антропогенезу від приматів до людини розумної. Відсутність стратегічного мислення призвела до інволюційних процесів австралопітеків – роду викопних вищих гомінід, які могли мислити максимум на дві доби вперед і населяли нашу планету майже два з половиною роки, так і досягнувши вершин еволюції. Матеріал цієї публікації є результатом аналізу місця розважальних заходів у житті стародавніх цивілізацій.

Ключові слова: історія, античний світ, інтелектуальні ігри, релігія, ініціації, ігровий інвентар.

Lazorenko Serhii, Kolomiets Andrii. Intellectual games of the ancient world

The modern entertainment industry is a complete plagiarism of long-forgotten intellectual entertainment of centuries and even millennia. The gaming business is one of the most profitable ways of filling the budget of both the state and an individual. This business includes casinos, table games, online casinos, slot machines, bookmakers, etc. The state, where the gaming business has a legal status, tries to control this process and fill the state budget through the taxation system. The cabalistic conditions of the modern entertainment industry, where only a tenth of the total revenue goes to winnings, and the rest to the business owner's profit, do not stop gamblers. The World Health Organization (WHO) classifies excessive gambling addiction as a pathological disease and identifies it as "gambling" – the player's unbearable desire to play for the purpose of obtaining money or other material values, and "ludomania" – a type of addiction of an individual characterized by addiction to computer and gambling entertainment. But this was not always the policy of things. During the days of the Antiquity period, games served a social purpose and solved completely different functions. The players behind the game boards had to demonstrate individual cognitive abilities and did not wait for the favor of fate. Cognition is an intellectual process associated with reflection on the formation of concepts, solving certain tasks, imagination and logic. The cognitive activity of society has always taken place in the dialectic of anthropogenesis from primates to intelligent man. The lack of strategic thinking led to the in evolutionary processes of australopithecines – a genus of fossil higher hominids that could think a maximum of two days ahead, and inhabited our planet for almost two and a half years, reaching the pinnacle of evolution. The material of this publication is the result of an analysis of the place of entertainment in the life of ancient civilizations.

Key words: history, ancient world, intellectual games, religion, initiations, games inventory.

Вступ. Інтелектуальні розваги були відомі людству з четвертого тисячоліття до нашої ери, еволюція ігор у всіх куточках тогочасного світу відбувалася

інколи автохтонним шляхом, а інколи на нових територіях ігри набували ознак місцевої культури. Проблема організації розваг у кожному куточку нашої планети

має свої засоби її вирішення – таку гіпотезу ми висунули, проаналізувавши публікації закордонних авторів: Bell R. C. [1]; Crist Walter, Anne-Elizabeth Dunn-Vaturi, Alex de Voogt [2–3]; Duggan E. [4] та видання за редакцією Finkel Irving L. [5].

Наукові методи та підходи. Для вирішення задекларованих завдань щодо написання цієї публікації ми використали такі релевантні методи дослідження: історичний метод дослідження, логічний метод дослідження, аналіз науково-методичної літератури, аналіз, систематика та хронологія отриманої інформації. Для досягнення прогностичної мети ми використали системний підхід у науці, який дає нам змогу дослідити об'єкт як цілісну множину елементів в сукупності відношень і зв'язків між ними, тобто розглядати об'єкт як модель системи.

Результати дослідження. «Сенет» – настільна гра «родом» із Давнього Єгипту додинастичної епохи, оригінальні правила якої на сьогодні невідомі. Найдавніший ієрогліф, що означає гру, датований кінцем IV тисячоліття до н. е. Ієрогліф, що нагадує дошку сенет, можна знайти на картуші Менеса (близько 3200–3100 років до н. е.), фараона, який завершив централізацію Єгипту, об'єднавши верхню і нижню його частини. Переклад писемного знака з давньоєгипетської мови означає «гра проходження». Винахідником гри, за давньоєгипетською міфологією, вважається бог знань Тот, який хотів виграти у бога Місяця Хонсу кілька зайвих днів для богині Нут, на яку бог Сонця Ра наклав прокляття (вона не могла народити дітей у жодний із 360 днів року). На шальки терезів поставили $1/72$ частину «світла» кожного з 360 днів місячного року, Тот виграв 5 діб, після чого в сонячному році стало 365 днів, а в місячному – лише 355, а люди отримали нову гру та п'ять додаткових днів до календаря. Гра «сенет» давно відома вченим. Її зображення нерідко зустрічаються на фресках, що прикрашали гробниці від першої до шостої правлячої династії фараонів (рис. 1). Стародавні єгиптяни ставилися до своїх настільних ігор дуже серйозно. Для них це була навіть не гра, а якийсь культ. Гіпотеза щодо правил гри з'явилася після дослідження найбільш ранньої версії «сенет», знайденої у фондах Розенкрейцерівського єгипетського музею, а також її описів у давньоєгипетських папірусах та в XVII главі «Книги мертвих». «Сенет» із часом набув сакрального сенсу й перетворився в гру, що має глибокі зв'язки з потойбічним життям. Гральна дошка «сенет» фактично є уособленням потойбічного світу. Фігурки, які рухалися ігровим полем, були двох типів – «конуси» та «котяшки». Вивчивши фрагменти стародавніх текстів, єгиптологи припустили, що в «сенет» грали двоє гравців. Імовірно, кожен із них отримував по п'ять фігурок, які пересувалися по сітці з 30 квадратів, розташованих у три ряди по 10 квадратів у кожному. Перед власним ходом гравці кидали якийсь древній еквівалент сучасних ігрових кубиків, можливо, це були невеличкі дощечки, пофарбовані з одного боку в білий колір та в чорний – з іншого. Це допомагало визначити, на скільки квадратів гравець повинен був пересунути одну зі своїх фігурок. Перема-



Рис. 1. Перша дружина фараона Рамзеса II Великого цариця Нефертарі Меренмут (1298–1235 рр. до н. е.) грає у «сенет»

гав той гравець, чиї фігурки в повному складі першими залишали площину фінішного 30-го квадрата, розташованого в нижньому правому куті дошки. Квадрати з 26 по 29 були прикрашені символами, які мали особливе значення. Можливо, вони дозволяли фігурці зробити «зайвий крок» або, навпаки, змушували пропустити хід. Зображення «сенет» можна знайти в похованнях від додинастичного періоду (IV тисячоліття до н. е.) до некрополів XIX династії єгипетських фараонів, династичне правління яких скінчилося 1186 роком до н. е.

Малюнки гри, знайдені в гробницях Старого Царства, датовані 2686–2160 роками до н. е., указують на те, що «сенет» був грою позиційною, у якій виграв залежав від стратегії, тактики, когнітивних здібностей учасників і інколи від удачі. Найкращий комплект гри було знайдено в похованні високопоставленого лікаря фараона Джосера – Хесіра, який лікував царську родину протягом 20 років, з 2665 по 2645 рік до н. е., і носив титул *Wer-ibeh-senjw*, що має переклад – «один із найвеличніших стоматологів або один із найкращих різьбярів слонової кістки». Цей рельєф свідчить про те, що лікар розважав фараона різноманітними іграми, оскільки на ньому зображено ще одну інтелектуальну гру родом із Давнього Єгипту – «Собаки і шакали». У середині III тисячоліття до н. е. єгипетські тексти починають описувати «сенет» уже як відображення руху душі через царство мертвих – Дуат до загробного життя, яке ототожнювалось єгиптянами з Полями Іару – країною, де померлі отримують нове життя, краще за земне. Приблизно 3300 років тому змінилася і сама ігрова дошка. На ній з'явилися три ієрогліфи у вигляді птаха, які в Стародавньому Єгипті символізували душу. «Сенет» був занедбаний за роки римського правління Єгиптом у період з 30 року до н. е. по 641 рік уже нашої ери. Єгипетські традиції гри знайшли місце для реалі-

зації і в культурах сусідніх із країною фараонів держав. У неї грали в Леванті в регіонах Арад і Бібл, а також на острові Кіпр. Каменярі-острів'яни виготовляли дошки для гри з каменю, яких на Кіпрі знайдено більше, ніж у Єгипті.

Приблизно за часів XVII династії (близько 1650–1564 роки до н. е.) у Єгипті почали з'являтися дошки для короткого «сенет», сітки для такого варіанта гри містили 20 квадратів. Дослідник Роберт Чарльз Белл (1917–2002) у своїй книзі «Настільні ігри різних цивілізацій» і Гарольд Мюррей у своїй праці «Історія настільних ігор, крім шахових» стверджують, що короткий «сенет» має назву «Тьяу». Проте Девід Парлетт у роботі «Оксфордська історія настільних ігор» вважає, що вона називалася «Асеб». Форма поля, кубиків, а також правила цієї гри значно відрізняються від єгипетського оригіналу і мають історію започаткування в Стародавньому Шумері, у якому інтелектуальна розвага носила назву «Царська гра Ура» або «Гра двадцяти квадратів». Ур – стародавнє столичне місто в південному регіоні Межиріччя. У Біблії згадується, що з Ура Халдейського походив Авраам – батько ізраїльського й арабського народів, друг Божий, батько віри. «Царська гра Ура» – стародавня настільна інтелектуальна розвага для двох гравців, що з'явилася в Давній Месопотамії приблизно на початку III тисячоліття до н. е. Більш за все гра мала популярність на території всього Близького Сходу у вказаний термін серед усіх верств населення, а її дошки знаходять навіть у досить віддалених від Месопотамії регіонах, таких як Крит (рис. 2) і Цейлон.

Згодом «Царська гра Ура» набула релігійного контексту і гравці вважали, що під час поєдинку гра демонструє їхнє майбутнє або передає послання від небожителів. «Асеб» залишалася популярною до Пізньої Античності, коли перетворилася на ранню форму нардів або була витіснена ними. Згодом її забули практично всюди, за винятком поселень кочинських євреїв (найстаріших представників юдейського народу в Індії, що історично мешкали на півдні штату Керала), які продовжували грати в неї до початку масової еміграції до Ізраїлю в 1950-х роках. Правила гри станом на II століття до н. е. частково відомі завдяки виявленій у Вавилоні гли-



Рис. 2. Дошка для гри у 20 квадратів із Криту, експонат археологічного музею в острівному місті Іракліон

няній табличці, текст якої написаний писарем Ітті Мардук-балату, однак у ній не описаний шлях руху фігурок по дошці. Мета гри полягала в тому, щоб гравець перемістив сім власних фігурок на інший кінець дошки, при цьому їх рух визначався киданням тетраедричних кубиків. Як і в нардах, ігровий процес ґрунтувався на стратегічному мисленні та когнітивності гравців.

У III тисячолітті до нової ери, Стародавній Єгипет охоплює справжній ігровий бум, попит на інтелектуальні ігри зростає до масштабного рівня. У цей час у країні фараонів з'являються «мехен», «собаки та шакали» та ціла група одноманітних інтелектуальних протистоянь під загальною назвою «манкала». Перші дві гри носили сакральний підтекст, а група останніх була результатом здобрення богів родючості, сонця, дощу та прогнозування майбутнього врожаю, тобто пов'язана з містеріями підготовки до сезону польових робіт.

Мехен – інтелектуальна гра Стародавнього Єгипту. Дошки для «мехен» виготовлялися з різних матеріалів, але в усіх була одна особливість – вона мала вигляд спірально закрученого змія, голова якого завжди була в центральній частині. На більш ранніх гральних дошках були відсутні заглиблення для гральних фігурок – мабуть, у ті часи гральним полем перекочували невеликі кульки. Пізніше гральне поле набуло заглиблень у кількості від 40 до 400 – така варіативність вченими пояснюється різним утилітарним значенням грального процесу. Сакральне значення гра набула через свою назву. Мехен – бог-захисник, в образі змія, який обвивається навколо бога Сонця Ра, щоб уберегти його човна у нічний час (рис. 3). Місія бога хаосу Апопа (Апофіса) – порушити канони світобудову, занурити все в п'ятьмю і зло, але головними опонентами цього виступали саме Ра разом із Мехен. Для звичайної людини шлях колом означає подорож його душі до центру світу, щоб наблизитися до бога Ра.

Існує думка, що дошка для «мехен» мала астрономічні ознаки, фактично була уособленням місячного або сонячного календарем, за яким визначали придатні для сільськогосподарських робіт дні. Опис гри можна зустріти у єгипетських писемностях та в «Книзі мертвих». Інколи «мехен» використовували під час різних обрядів і ритуалів.



Рис. 3. Гральний комплект для «мехен» (III тис. до н. е.)

У епоху Середнього царства (2040–1640 рр. до н. е.) неабиякою популярністю користувалась гра, яку ми нині називаємо «**пси і шакали**» – давньоєгипетська настільна гра, що збереглася до наших днів у вигляді кількох ігрових наборів, що добре збереглися, інша назва гри – «58 лунок». Сучасна назва (англ. Hounds contra Jackals – «пси проти шакалів») була запропонована археологом-єгиптологом Говардом Картером (1874–1939 рр.), який виявив повний гральний набір у царському похованні в місті Фіви. Альтернативний варіант назви «Гра в п'ятдесят вісім лунок», був озвучений іншим британським археологом, сером Вільямом Фліндерсом Пітрі (1853–1942 рр.), який теж знайшов аналогічний комплект. Оригінальна назва гри, на жаль, не збереглася, відсутня й загальноприйнята сучасна назва, на практиці можна зустріти різні варіації: «Собаки та шакали», «Гончі та шакали», «Щитова гра», оскільки дошка нагадує за формою щит, «Пальмова гра» – через зображення, що часто зустрічається на дошці. Гральний набір складається з дошки, яка має 58 отворів (по 29 з обох боків) і десяти гральних фігурок – паличок із головами собак і шакалів по п'ять відповідно (рис. 4). На дошці часто зображувалася пальма, що розділяла ряди отворів. Дошки виготовлялися з глини (найпростіший і невибагливий варіант), дерева, слонової кістки, каменю – матеріалах, у яких можна було висвердлити глибокі отвори. Деякі дошки прикрашалися різьбленням, розписом, інкрустацією тощо. Зустрічаються анімалістичні дошки, тобто виконані у вигляді тварин, найчастіше гіпопотама. Розкішні гральні набори знаходять у гробницях єгипетських вельмож.

На жаль, деталізувати правила гри на сьогодні не має жодної можливості. Завдяки позначкам і підписам на дошках можна встановити, що гра передбачала якісь



Рис. 4. Дошка для гри «**пси і шакали**» з ебенового дерева (1814–1805 роки до н. е.) – експозиційний матеріал музею Метрополітен (Сполучені Штати Америки)

«бонусні» та «штрафні» шляхи руху фігур, а метою, мабуть, було першим довести свої фігури до точки фінішу, яка позначалася ієрогліфом «шен» («замкнене коло», «вічність»). Існує безліч сучасних інструкцій до гри в різних варіаціях, однак жодна з них не є достовірно автентичною. У 2018 році настільна гра була повторно виявлена в Національному парку Гобустану на території сучасного Азербайджану під час археологічних розкопок, організованих за ініціативи Американського музею природничої історії під керівництвом американського археолога Уолтера Кріса. Дослідження показали, що поряд з Єгиптом гра була популярна також на території Месопотамії та Анатолії (історична назва внутрішніх районів Малої Азії, частина нинішньої Туреччини).

«**Пачисі**» – інтелектуальна індійська гра, що з'явилася понад 4000 років тому. Являє собою ігрове поле у вигляді хреста (рис. 5), навкруг якого гравець переміщує фішки. Кількість клітинок, на яку пересувається фішка, визначається кидком п'яти, шести або семи мушель каурі, вважається національним надбанням Індії. Перші описи та знаряддя для гри «Пачисі», згідно з індійськими джерелами та результатами археологічних розкопок, датовані третім тисячоліттям до нашої ери. Виняток становить ігрове поле, сучасний вигляд якого відомий не раніше ніж від XVI століття.

Назва гри походить від слова «пачис», що означає мовою гінді «двадцять п'ять». Це число означає максимально можливу кількість очок, які можна заробити за один кидок у традиційному варіанті гри. В інших варіантах гри кількість очок може бути більшою. За ігровою дошкою одночасно може демонструвати майстерність двоє, троє або четверо гравців. Якщо гравців четверо, то вони зазвичай поділяються на дві команди. У найпоширенішому варіанті «Пачисі» кожен гравець отримує чотири фігурки різного кольору. Перед початком гри їх ставлять в центральний квадрат ігрового поля. Завдання гравця – першим обійти усіма фігурками все поле. Гравець кидає шість раковин каурі, а потім

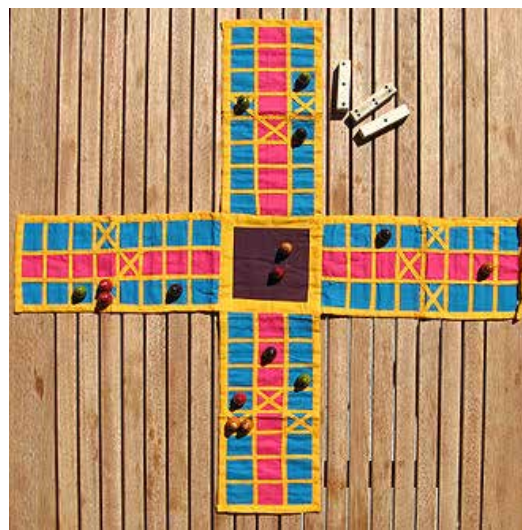


Рис. 5. Дошка для гри «**Пачисі**»

визначає, скільки очок він заробив, рахуючи кількість раковин, що лежать отвором догори. Викинувши шість або більше очок, гравець отримує право на додатковий кидок. На полі можуть перебувати одночасно навіть усі фігурки, але можна одним ходом пересувати лише одну. Щоб ввести в гру додаткову фігурку, потрібно викинути більше ніж 6 очок. Ту саму клітину можуть займати декілька фігурок одного гравця. Якщо з пересуванням фігурка потрапляє до клітини, де стоїть фішка іншого гравця, чужа фішка повертається до центрального квадрата. Винятком є особливі «квадрати-замки», куди фігурка не може потрапити, якщо ця клітина зайнята фішкою суперника. Обхід поля закінчується поверненням до центрального квадрата, при цьому гравець зобов'язаний викинути точну кількість очок.

«Манкала», або «Гра в камінці», – група настільних ігор для двох учасників, має ареал популярності у всьому світі, особливо в Африці, Середній та Південно-Східній Азії, Центральній Америці. Роль ігор «манкала» в Африці та Азії можна порівняти зі значенням шахів на Заході. Серед класичних ігор групи «манкала» найпоширенішими є «варі», «омвесо», «чонгкак», «палангужі» та «бао» (рис. 6). Ігри мають глибоке історичне коріння й належать до неолітичного періоду чорного континенту, коли шамани африканських народів у такий спосіб визначали агрономічні дати та ворожили на майбутні врожаї.

Після розповсюдження в Африці мусульманства вказана група інтелектуальних розваг отримала назву «манкала», яка походить від арабського слова *naqala*, що дослівно перекладається як «переміщати». Але збереглися й автохтонні назви ігор цього сімейства, які часто походять від назв предметів, інвентарю або дій, які здійснюють гравці. Наприклад, від слова *mbao* мовою суахілі («дошка») походять назви «бао» і «амба», а від *michezo* уа *mbao* («гра на дошці») – «омвесо». «Варі» означає «будинок» (слово «будинок» використовується замість слова «лунка»). В ігри «манкала» грають зазвичай двоє учасників. Класичні правила ігор трактують так: кожному гравцю належить ряд із шести лунк і більша лунка – «калах» (комора) праворуч від нього, де збираються виграні фішки. Для початку обидва опоненти розкладають по шість фішок у кожену маленьку лунку. По черзі гравці беруть усі фішки з будь-якої своєї маленької лунки й розкладають їх по одній у кожену



Рис. 6. Дошка для популярної на Занзібарі гри «бао» – різновиду «манкали»

лунку, зазвичай проти годинникової стрілки. Кожен хід суперників називають «посівом», на знак історичних традицій. Якщо остання фішка впала у «свою» лунку, гравець забирає її і чужі фішки з лунки навпроти в «калах». Супротивник не може почати хід з лунки, у яку опустилася остання фішка. Гра закінчується, коли одному з учасників немає чим зробити хід. Супротивник збирає фішки, що лишилися на його стороні, у свій калах. Перемагає той, хто набрав більше фішок.

«Го» – інтелектуальна настільна гра на логічне мислення з глибоким стратегічним змістом, виникла у Давньому Китаї, за різними оцінками, від двох до п'яти тисяч років до нашої ери. До XIX століття культивувалася суто у Східній Азії, у XX столітті поширилася теренами усього світу. За загальною кількістю гравців одна з найпоширеніших настільних ігор, входить до п'ятірки базових дисциплін Всесвітніх інтелектуальних змагань. Древні китайські літописи датують появу гри третім тисячоліттям до нашої ери, а досить поширеною гра стає 4000 років тому. Перші матеріальні свідчення (знайдені археологами дошки та каміння для «го») та достовірні записи зіграних партій належать до перших століть нашої ери. У VII столітті гра потрапила до Японії, де отримала новий виток розвитку й досягла піка власної популярності. У XX столітті «го», що раніше культивувалося лише в Азії, стало відомим і поступово поширилося на інших континентах. На сьогодні більшість європейських та американських країн мають власні федерації, хоча кількість гравців і рівень їхньої гри, поки не досягли показників Кореї, Японії та Китаю. У «го» грають на прямокутній дошці (яп. «гобан»), розкресленій вертикальними та горизонтальними лініями. Стандартна дошка має сітку з 361 квадрата (19 × 19), для навчання та коротких неофіційних ігор можуть використовуватися дошки менших розмірів: зазвичай 13 × 13 або 9 × 9 ліній, набагато рідше – 11 × 11, 15 × 15, 17 × 17 ліній, але теоретично ніщо не заважає використовувати довільну прямокутну дошку. Також для гри потрібні «каміння» – спеціальні фішки двох контрастних кольорів, найчастіше – чорні та білі. У японській традиції каміння мають лінзоподібну двовипуклу форму (найпоширеніший варіант), у китайській – плоско-опуклу. Повний комплект для гри повинен містити 361 фішку (180 білих і 181 чорну) та дерев'яні ємності для їх зберігання. У «го» грають два гравці, один з яких отримує чорне каміння, інший – біле. Мета гри – відгородити на ігровій дошці камінням свого кольору більшу територію, ніж опонент. Перед початком гри дошка порожня. Першим розпочинає гравець, який має чорні каміння, за ним робить хід власник білих фішок. Потім ходи здійснюються по черзі. Коли обидва гравці пасують поспіль, гра закінчується. Зазвичай це робиться тоді, коли на дошці не залишаються квадрати, ходи у які можуть принести гравцям очки. Група каміння противника, до кінця партії не знята з дошки, але свідомо приречена на загибель у разі правильного догравання, вважається «полоненою» (варіант – «мертвою»). Вона знімається з дошки після закінчення партії та приєднується до захопленого гравцем каміння.

Якщо гравці після завершення партії не згодні щодо статусу якоїсь із груп, то може бути призначено догравання до зняття групи з дошки або до приведення її в уявно «живий» стан. Якщо гравець вважає, що його становище безнадійне, він може будь-якої миті здатися. Для цього достатньо сказати «здаюсь» або викласти на дошку одночасно більше одного каменя.

«Чатуранга» – давньоіндійська настільна воєнна гра, яка розвиває стратегічне мислення майбутніх воєначальників. Історики вважають, що «чатуранга» виникла в VII столітті до нашої ери та розповсюдилася спочатку по всьому півострову Індостан, а згодом теренами Євразії, ставши основою таких ігор як «сянці», «сьогі» та «чатуранджі». Остання – азартна версія, для чотирьох гравців, у ній фігуру, якою треба було ходити, визначало кидання гральних кубиків, істориками фізичної культури вважається попередницею сучасних шахів. Пізніше в Індії традиційні правила «чатуранги» поєдналися із сучасними правилами шахів, утворивши так звані індійські шахи, у які в деяких місцевостях Індії грають і зараз. Із санскриту «чатуранга» перекладається як «чотири роди», тобто армія із чотирма родами військ: колісниці, слони, кіннота, піхота (рис. 7). Такий розподіл був класичним для давньоіндійського війська. Першим європейським полководцем, який протистояв бойовим слонам царя Пора (дата народження невідома – 316 рр. до н. е.), був Александр Македонський (365–323 рр. до н. е.) під час битви на Гідаспі (територія сучасного Пакистану). У Персії «чатуранга» отримала іранізовану версію назви «чатранг», а 644 року Держава Сасанідів упала під натиском арабів, які замінили нехарактерний для їхньої мови звук «ч» на «ш» і назва гри почала звучати як «шатрандж».

Гра була популярною і за доби київських князів, про що свідчать археологічні знахідки в Тмутаракані, Білій Вежі, Києві, Вишгороді, Городні, Новгороді й інших руських містах. Вік і географія знахідок указує на те, що шахи проникли до України-Русі у X–XI ст. з південного сходу, а саме із Хазарії, і впродовж століття поширилися аж до Новгороду та Балтійського моря. До Хозарського Каганату гра мігрувала торговими шляхами від арабів через територію сучасного Азербайджану та Дагестану.



Рис. 7. Давньоіндійська версія фігурок для гри у чатурангу

У Середньовіччі «чатуранга» вже носила назву шахи і стала частиною європейської та ісламської придворної культури. Середньовічні аристократи повинні були вправними у цій грі так само добре, як і у верховій їзді, полюванні, музиці та літературі.

«Патоллі» – інтелектуальна гра, поширена серед народів Мезомерики палеоіндійської архаїчної епохи; зокрема, в неї грали тольтеки, моче (мочіку), інки, майя та ацтеки. Розвага користувалася попитом як серед простого люду, так і серед заможних верств. Ацтекське слово «патоллі» означає назву насіння родини бобових – «бобів». Гра була азартною, гравці майже завжди робили великі ставки, якими могли виступати будь-які предмети та товари. Після іспанського завоювання «патоллі» була описана в ряді створених католицькими ченцями кодексів, при цьому опинившись під найсуворішою забороною. Але для індіанців гра ще мала і ритуальне значення: аналізуючи результати інтелектуального протистояння, вони прогнозували майбутні кліматичні умови й кількість врожаю, визначали дату початку сезону польових робіт і термін їх закінчення, оскільки більшість культур Мезоамерики були аграрно-залежними державами. За віруваннями ацтеків та мая цю гру вигадали боги (рис. 8).

У Флорентійському кодексі присутня сцена, де Сіпактональ і Ошомоко, ацтекські світові прабатьки, які ототожнюються з Ішмукане і Ішпійакок народу мая, винаходять календар. На малюнку Ошомоко трясє в руках кілька бобів. Вона асоціюється з визначенням долі світу й окремих місць через гру. Покровителем гри був бог Макуільшочітль. Грали в «патоллі» зазвичай удвох або вчотирьох. У кожного з гравців були ігрові «фішки» певного кольору (зазвичай червоного, білого, чорного та блакитного) у кількості п'яти (рідше шести) штук. Гра проходила на ігровому полі хрестоподібної



Рис. 8. Зображення ацтеків, які грають в патоллі

форми, яке було поділено на 52 квадрати, 4 центральні були «спеціальною областю». Поле могло креслитися на рівній земляній поверхні, малюватися на циновці звичайними фарбами або ж вирізатися на столі, спеціально призначеному для гри. Перед початком гри кожен із гравців кидав на ігрове поле п'ять помічених чорних бобів (які і дали назву грі) і міг вступити в неї тільки в тому випадку, якщо лише один біб із кинутих падав міткою вгору. Після цього гравець міг встановити свою фішку в один із чотирьох квадратів «спеціальної області», щоб потім розпочати рух за годинниковою стрілкою по квадратах ігрового поля. Кількість доступних ходів у кожного з учасників визначалася все тими ж кидками помічених бобів: так, якщо тільки один біб випадав міткою вгору, то гравець міг або пересунути одну клітинку по полю введени в гру фішку, або ввести в гру нову. Якщо мітками вгору випадало два або більше бобів, він міг пересунути фішку на відповідну кількість клітин, при цьому якщо мітками вгору падали всі п'ять бобів, фішку можна було пересунути відразу на десять клітин. Проходження кожного квадрата давало гравцю залікове очко, при цьому кожен із гравців розпочинав гру із шістьма очками. На полі також було 16 особливих квадратів, проходження через які забирало по два очки і 8 помічених півколами квадратів, проходження яких забирало одне очко, але давало додатковий хід. Метою гри було провести свою фішку повним колом поля, розмістивши її в квадраті, звідки почався шлях цієї фішки ігровим полем, причому зробити це швидше, ніж суперники, і зберігши більше очок, ніж вони.

Ludus duodecim scriptorum та «табула» – ігри, які були популярні в Римській імперії. У 2014 році археологи підтвердили їх існування, виявивши на території Туреччини настільну гру, вік якої становить приблизно 2,5 тис. років. Гра відома під назвою *Ludus duodecim scriptorum*, або XII scripta – «гра з 12 відмітками» (рис. 9). Дослідники зізналися, що мають не так багато інформації про неї, проте вони припустили, що XII scripta призначалася для двох гравців. Ця гра – попередниця «табули», яка, зі свого боку, стала базою для сучасних



Рис. 9. Дошка для гри *Ludus duodecim scriptorum* в археологічному музеї міста Ефес

нард. Відомо, що в *Ludus duodecim scriptorum* грали за допомогою трьох ігрових кубиків, кожен з опонентів мав по 15 фігурок, які переміщав ігровою дошкою.

У I столітті н. е. табула стала популярнішою за *Ludus duodecim scriptorum*. Римський імператор Клавдій (10 р. до н. е. – 54 р. н. е.) написав про неї трактат, оскільки був великим шанувальником цієї гри. Ігрове поле «табули» (лат. «дошка») складалося з двох рядів по 12 квадратів, гравці мали по 15 ігрових фішок двох кольорів. Для визначення кількості кроків пересування фішок суперники використовують три кубики. За один хід можна було просувати одну фішку. Як і в нардах, перемогу здобуває той гравець, який раніше за опонента виведе з ігрової дошки всі свої фішки. У XII столітті «табулу» (або нарди) до Європи привезли хрестоносці, де гра отримала назву триктрак.

«**Латрункулі**», або *Ludus latrunculorum*, – давньоримська інтелектуальна гра, схожа на сучасні шашки. *Ludus latrunculorum* – буквально перекладається як «гра солдатиків-найманців». Вважають, що від варіації на дошці 8 x 8 зі зміною правил ходу дамки та простої шашки, включно з правилом ударного ходу, виникли шашки на дошці з 64 клітинками. *Ludus latrunculorum* є модифікацією більш ранньої версії давньогрецької гри *rente grammai*.

Першу письмову згадку про *latrunculi* залишив римський енциклопедист Марк Теренцій Варрон (116–27 рр. до н. е.) у книзі *De Lingua Latina*. Згадував про гру і Ісидор Севільський (560/570–636), відомий адепт латинської патристики, в енциклопедії «Етимологія». «Латрункулі» була дуже популярною грою, з неї проводились інтелектуальні турніри в містах Стародавнього Риму. Гра мала численні варіації як і самих правил, так і розмірів дошки. Класичні правила гри передбачали суперництво на дошці з 8 x 12, 7 x 8, 8 x 8 квадратами і 16 чи 32 фігурами, які нагадували сучасні шашки. У грі з'являлася дамка, якщо проста фігура досягала останньої лінії ігрового поля, яка мала умовну назву «ріка». Прості ходили в чотирьох напрямках, але не по діагоналі (як у сучасних шашках). Якщо проста була оточена із чотирьох боків, тобто не могла зробити хід, вона знімалася



Рис. 10. Комплект для гри *Ludus latrunculorum* (сучасна реконструкція)

з дошки (введене правило бою). Дамка могла робити складний хід, «переходячи» через прості. Гра закінчувалась, якщо суперник не міг зробити хід (фігури були знищеними чи заблокованими).

Висновки. Інтелектуальна активність людей у період 80–8 тисяч років до нашої ери дала змогу фізичним вправам і тренінгам абстрагуватися в самостійну структуровану частину загальної культури соціуму – фізичну культуру, до якої ми відносимо інтелектуальні протистояння – ігри. Останні в історії людства виконували доволі конкретні функції, актуальні для свого епохального періоду:

- релігійні – давали змогу гравцям отримати перепустку в потойбічне життя, на фресках і рельєфах із поховань античних правителів ми часто зустрічаємо сюжетну лінію, де прості смертні грають із небожителями за таку можливість;

- сакральне – досягти рівня небожителів, отримати божественні знання;

- ініціативні – визначити рівень інтелекту молоді до дорослого життя;

- ритуальні (прогностичні) – давали можливість гравцям дізнатися дату початку сезону польових робіт;

- прикладні – підготовка майбутніх стратегів, флотоводців тощо.

А інколи навіть давали можливість вижити цілим народам в умовах тривалого неврожаю. Так, «батько» історії Геродот (484–425 рр. до н. е.), авторитетна думка якого не підлягає критиці, розповідає про те, що під час великого голоду, який охопив усю Стародавню Лідію (держава, що займала територію сучасної Туреччини) після виверження середземноморського вулкана Санторіні, лідійцям впоратися з думками про їжу допомогли саме ігри. Один день люди були зайняті інтелектуальними змаганнями і в такий спосіб відволікалися від мрій про брак продуктів харчування, а наступного дня дозволяли собі поїсти. І це тривало аж до тієї пори, доки проблема не вирішилася сама собою. Указана вище інформація дає можливість констатувати про те, що інтелектуальні ігри в далекі часи виконували не тільки розважальні функції – вони формували інституції соціальної політики стародавніх держав.

Література:

1. Bell, R.C. (1983). *The Boardgame Book*. Published in USA. Exeter Boors. New York. 170 p.
2. Crist Walter, Anne-Elizabeth Dunn-Vaturi, Alex de Voogt (2016). *Ancient Egyptians at Play: Board Games Across Borders*. New York, NY: Bloomsbury. 234 p.
3. Crist Walter, Anne-Elizabeth Dunn-Vaturi, Alex de Voogt (2016). *Facilitating Interaction: Board Games as Social Lubricants in the Ancient Near East*. *Oxford Journal of Archaeology*. 35 (2). P. 179–196.
4. Duggan, E. (2015). *Ancient Board Games 1. The Royal Game of Ur and Senet*. 62 p.
5. Edited by Finkel, Irving L. (2007). *Ancient Board Games in perspective*. London: British Museum Press. 296 p.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРЕДМЕТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Лазоренко Станіслав Сергійович,

аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0003-2267-3049

Рибалко Петро Федорович,

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-6460-4255

Інформація цієї наукової статті є результатом аналізу релевантної науково-методичної літератури щодо оптимізації освітнього процесу формування фахових компетентностей майбутніх фахівців закладів загальної середньої освіти, з погляду системного підходу в наукових дослідженнях. У сучасній педагогічній галузі відбуваються значні зміни й перетворення, які позначаються на активізації пошуку нових інновацій і підходів, які б допомогли суб'єктам освітнього процесу якнайкраще засвоїти навчальний матеріал і сформувати стійкі та перманентні професійні навички та вміння. Перед сучасною педагогікою досить гостро постає завдання – визначити систему методів і прийомів, спрямованих на оптимізацію зазначеного вище процесу в ситуації дистанційного навчання через військові дії та футуристично безперервні катастрофи як природного, так і техногенного характеру. Освіта виділяється сьогодні як ключова сфера людської діяльності, за допомогою якої і може бути визначений вибір шляху розвитку всього людства загалом і кожної людини окремо. Мета написання цієї наукової статті полягає в діалектиці й акмеології процесу становлення закономірностей і механізмів, які забезпечили формування наукової думки та фахових компетентностей майбутніх учителів начального предмета «Захист України» та сформувати в них систему наукової діяльності – інтелектуальної творчої активності, спрямованої на здобуття й використання нових знань. Для кращої партнерської взаємодії учасників освітнього процесу на засадах рівності, взаєморозуміння та поваги відповідно до «професійного стандарту вчителя» педагог має сформувати в себе такі професійні компетентності: психологічну, емоційно-етичну, педагогічного партнерства тощо. Тому в цій науковій публікації ми проаналізували методологічні принципи, які допоможуть прискорити освітні процеси формування фахових компетентностей учителів предмета «Захист України».

Ключові слова: методологічні принципи, методи, освітній процес, фахові компетентності, «Захист України».

Lazorenko Stanislav, Petro Rybalko. Methodological principles of the formation of professional competences of future teachers of the defense of Ukraine in the conditions of distance education

The information in this scientific article is the result of the analysis of relevant scientific and methodological literature, regarding the optimization of the educational process of formation of professional competences of future specialists of general secondary education institutions, from the point of view of a systematic approach in scientific research. In the modern pedagogical field, significant changes and transformations are taking place, which affect the intensification of the search for new innovations and approaches that would help the subjects of the educational process to learn the educational material in the best way and to form stable and permanent professional skills and abilities. Modern pedagogy faces a rather urgent task – to determine a system of methods and techniques aimed at optimizing the above-mentioned process in the situation of distance learning due to military actions and futuristic continuous disasters of both natural and man-made nature. And education stands out today as a key sphere of human activity, with the help of which the choice of the path of development of all humanity as a whole and each person individually can be determined. The purpose of writing this scientific article is the dialectics and acmeology of the process of formation of laws and mechanisms that ensured the formation of scientific opinion and professional competences of future teachers of the primary subject “Defense of Ukraine” and to form in them a system of scientific activity – intellectual creative activity aimed at acquiring and using new knowledge. For better partnership interaction of the participants of the educational process on the basis of equality, mutual understanding and respect in accordance with the “professional standard of the teacher”, the teacher must develop the following professional competencies: psychological, emotional and ethical, pedagogical partnership, etc. Therefore, in this scientific publication, we analyzed the methodological principles that will help speed up the educational processes of forming the professional competences of the teachers of “Defense of Ukraine”.

Key words: methodological principles, methods, educational process, professional competences, Defense of Ukraine.

Вступ. Дослідження методологічних аспектів фахової підготовки студентів закладів вищої освіти передбачає релевантний аналіз принципів організації педагогічного процесу, акцентованого на формування конкретної якості фахівця – у нашому випадку це формування професійних навичок і вмінь майбутнього викладача

навчального предмета «Захист України» в умовах змішаного та дистанційного навчання. У філософському енциклопедичному словнику «методологія» (грец. *μεθοδολογία*) трактується як сукупність підходів, способів, методів, прийомів і процедур, що застосовуються в процесі наукового пізнання та практичної діяльно-

сті для досягнення насамперед визначеної мети [6]. У навчально-методичному посібнику «Історія наукової думки у фізичній культурі» С. Лазоренко трактує указаний термін таким чином: за його словами, «методологія» визначає, що і як вивчається за допомогою теорії. Наукова теорія узагальнює предметно-практичну діяльність науковців, створює систему елементів, де визначальному елементу субординаційно підпорядковані всі інші, що пояснюють виникнення, взаємозв'язок, сутність і закономірності розвитку об'єкту вивчення [3]. У Малій гірничій енциклопедії В. Білецький визначає основне завдання методології, яке полягає в накопиченні і трансферизації соціального досвіду за допомогою спеціальної формалізації принципів і приписів, прийомів та операцій, які містяться в самій науковій і дослідній діяльності. Інструментом реалізації методологічних принципів наукового аналізу педагогічних явищ і процесів є методологічний підхід, який науковці розглядають як «систему діяльності з отримання знань, що дають змогу обґрунтувати програми, логіку та методи оцінки якості соціально-наукових і педагогічних досліджень» [1]. На фоні зазначеної інформації досить актуально представлені Л. Марцевою особливості процесу та форми організації навчання студентів, організація самостійної та науково-дослідницької роботи в умовах закладу вищої освіти. Авторка наголошує на проблемах формування педагогічної культури викладача й аспектам формування його фахових компетентностей [4]. Значну увагу приділяє питанням, які стосуються діяльності, фахового розвитку, компетентності, психологічної, комунікативної підготовки, особистісної культури вчителя Н. Волкова [2].

Аналіз науково-методичної літератури та наукових статей у періодичних виданнях нашої країни констатує такі аспекти: по-перше, актуалізувався пошук сучасних дидактичних принципів, покликаних оптимізувати процес засвоєння фахових знань обсервантами освітнього процесу в умовах дистанційного навчання; по-друге, відсутність диференціації останніх відповідно до майбутньої професійної діяльності. Тому, врахувавши вищезазначене й використавши системний підхід у науці, ми спробували вирішити прогностичні завдання

нашого дослідження щодо систематики методологічних принципів, які б дали змогу сформувати стійкі фахові компетентності майбутніх учителів навчального предмета «Захист України».

Наукові методи та підходи. Для вирішення задекларованих завдань щодо написання цієї публікації ми використали релевантні методи дослідження, викладені в навчально-методичному посібнику за редакцією А. Є. Конверського «Основи методології та організації наукових досліджень»: історичний метод дослідження, логічний метод дослідження, аналіз науково-методичної літератури, аналіз, систематика та хронологія отриманої інформації. Для досягнення прогностичної мети ми використали системний підхід у науці, який дає нам змогу дослідити об'єкт як цілісну множину елементів в сукупності відношень і зв'язків між ними, тобто розглядати об'єкт як модель системи [5].

Результати дослідження. Проаналізувавши загальний об'єм методологічних принципів навчання, ми виокремили необхідні, на нашу думку, які в процесі застосування оптимізують процес формування фахових компетентностей майбутніх учителів предмета «Захист України», і поділили їх на три групи – неспецифічні, специфічні й інформативні (рис. 1).

До першої групи ми віднесли такі норми. Принципи проблемності, активності та свідомості навчання впливають із того, що позитивний результат будь-якої діяльності характеризується насамперед активністю суб'єкта освітнього процесу, яка і визначає аспекти оптимізації пізнавальної діяльності суб'єктів навчання. Урахування цих принципів передбачає позитивне ставлення до навчання, впровадження проблемного навчання, диференціацію навчального матеріалу тощо. В умовах змішаного навчання вказані принципи впливають на формування тенденцій до самоосвіти й формування рефлексивного та стратегічного компонента.

Принципи систематичності й послідовності навчання обумовлені тим, що кожна наука має свою систему, яка досягається послідовним викладенням навчального матеріалу протягом освітнього процесу. Унаслідок цього студенти усвідомлюють логіку знань. Послідовність логічності алгоритму навчання врахо-

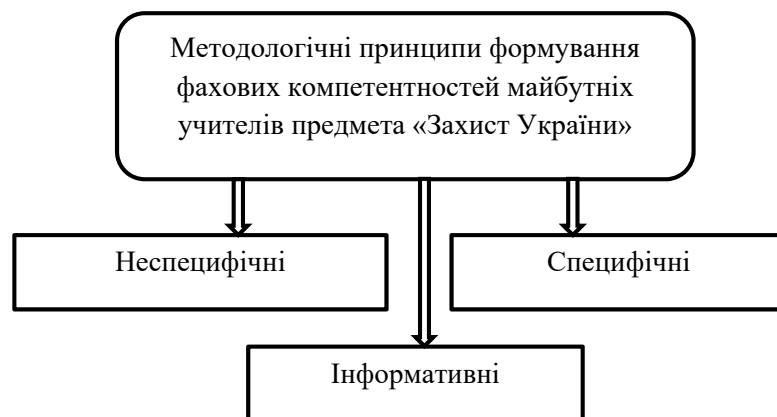


Рис. 1. Систематика методологічних принципів формування фахових компетентностей майбутніх учителів предмета «Захист України»

вують у процесі розробки навчальних програм, які передбачають засвоєння навчального матеріалу «від простого до складного». Логічні зв'язки між структурними частинами характерні і для курсів фундаментальних дисциплін у фаховій підготовці майбутніх вчителів предмета «Захист України» в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Принципи формування як алгоритмічних, так і евристичних прийомів інтелектуальної діяльності означає цілеспрямовану навчальну активність суб'єкта освіти щодо формування узагальнених прийомів їх розумової діяльності. Прийоми алгоритмічного типу – це прийоми раціонального, адекватного та релевантного мислення, оволодіння ними забезпечує можливість розв'язання широкого спектра завдань, на які ці прийоми розраховані.

Принципи систематичного розвитку основних видів мислення – наочно-дійовий (розв'язування завдань, пов'язаних із діяльністю безпосередньо), наочно-образний (розв'язування завдань, пов'язаних із оперуванням образами, які порівнюються, аналізуються, узагальнюються для нового відображення дійсності) і абстрактний (вирішення завдань пов'язується з поняттями, які не мають чуттєвого підґрунтя). Для формування фахових знань майбутніх учителів важливими є всі види мислення, оскільки часто віртуальний контент має ознаки як абстрактні, так і чуттєві, а його аналіз важливий для діалектики педагогічної галузі.

Принципи індивідуалізації і диференціації важливі для урахування персональних компетентностей майбутніх педагогів навчального предмета «Захист України» щодо диференціації подання навчального матеріалу, встановлення вимог до їхніх навчальних досягнень. Їх дотримання передбачає дозування навчального матеріалу для учнів, зважаючи на їх інтелектуальний розвиток, намагання кожного учня розвивати свої здібності.

Принцип перманентності потребує забезпечення постійності й послідовності процесу формування фаховості майбутніх учителів в умовах дистанційного навчання. Цей принцип реалізується поєднанням різних організаційних форм і методів навчання із самоосвітою та передбачає застосування багатфакторного спектра засобів навчання в процесі вивчення начального предмета на всіх етапах освіти. Зазначимо, що постійний розвиток інформаційного суспільства зумовлює потребу в навчанні протягом усього життя. У контексті підготовки зазначених фахівців це означає, що вчителю або тренеру потрібно буде весь час здійснювати моніторинг появи нових освітніх ресурсів або їх оновлених версій, досліджувати аспекти залучення інноваційних засобів для розв'язання завдань навчального предмета «Захист України».

Принцип інтеграції знань передбачає прогнозування цілісного процесу навчання та реалізується завдяки актуалізації і постійному зверненню до міжпредметних зв'язків. Інакше кажучи, принцип інтеграції передбачає поєднання спеціальних навчальних дисциплін, які зумовлюють формування цілісної системи загальних знань, навичок та вмінь, і реалізується на базі інтегро-

ваних зв'язків навчальних предметів, спецкурсів і практичної підготовки учнів.

Тепер сформулюємо специфічні принципи професійної підготовки майбутніх учителів предмета «Захист України». Принцип гармонійного інтелектуального та фізичного розвитку особистості в сучасному освітньому контексті трактується як процес тривалого аналізу інформаційного контенту, щоб бути інтелектуально готовим до роботи з учнями закладів загальної середньої освіти, а це призводить до зменшення рухової активності студента, що негативно впливає на показники його індивідуального здоров'я. Фізична культура є одним із доступних засобів зміцнення здоров'я. Водночас у процесі професійної підготовки майбутніх учителів перевага повинна надаватися вихованню кращих фізичних якостей, що оптимізують інтелектуальні якості, на яких базується формування фахових навичок та вмінь. Принцип свідомого залучення студентської молоді до цінностей фізичної культури і спорту є важливим через обраний фах і мету майбутньої професійної діяльності.

Принцип орієнтації на застосування фахових освітніх ресурсів передбачає моделювання кожного виду навчальної діяльності з орієнтацією на залучення фахових ресурсів (мається на увазі ресурс, який сприяє фаховому зростанню майбутнього спеціаліста у своїй сфері чи галузі економіки). Реалізація цього принципу можлива не лише під час вивчення фахових дисциплін. Його раціональність доцільна і під час вивчення не фахового компонента вищої освіти: інформатичних дисциплін, дисциплін мовного спрямування, філософсько-педагогічних предметів тощо.

Принцип зв'язку навчання з життям у процесі професійної підготовки вчителів предмета «Захист України» демонструє свою ефективність через потужний вплив цифрових технологій і засобів на всі сфери життєдіяльності людства. Спеціальність «014 Середня освіта (Фізична культура). Захист України» сьогодні «озброюється» досить досконалою комп'ютерною технікою та автоматизованими системами навчання, які надзвичайно швидко знаходять застосування в освітньому процесі та мають використовуватися вчителями в професійній діяльності. А це потребує їх попереднього опанування й усвідомлення напрямів застосування. Зазначимо, що згаданий принцип узгоджується з концепцією інформатизації освіти й передбачає в подальшому активне використання цифрових технологій і засобів в освітній і квазіпрофесійній діяльності.

Принцип історизму концентрує найважливіші методологічні установки діалектики й означає підхід до дійсності як до примата, що змінюється в часі та діалектично розвивається. Це принцип матеріальних систем у їх становленні й розвитку, в органічному зв'язку з умовами, що їх генерують. Сутність принципу історизму розкривається через аналіз змісту діалектики шкільного курсу «Захист України» в історичному контексті, характеристику методів та інших пізнавальних маніпуляцій; з'ясування їх евристичного значення для діджиталізації знань навчальних предметів.

Щодо формування фахових компетентностей майбутніх учителів навчального предмета «Захист України», то ми вважаємо доцільним використання спеціальних принципів змішаного та дистанційного навчання: принципу інтерактивного діалогу; принципу сугестії; принципу доцільного вибору форм і методів навчання; принципу «перспективного або розвивального» консультування.

Принцип інтерактивного діалогу обумовлений дискусійним форматом спілкування в умовах віртуального простору, а тому потребує певних особливостей у своїй організації: суб'єкти навчання мають можливість будь-коли дізнатися про наступний вид навчальної роботи; інтерактивна взаємодія повинна бути психологічно комфортною для учасників освітнього процесу. Принцип полягає в реальних і водночас інтенсивних умовах сприйняття інформації майбутніми фахівцями нарівні з викладачем навчального курсу. В умовах інтерактивного діалогу студенти розвивають критичне, раціональне та стратегічне мислення, навички аналізу інформації, порівняння різних підходів, пропонують розв'язування складних проблем, урахування альтернативні думки. Також завдяки дотриманню цього принципу формуються навички спілкування в мережі не тільки усного, а й письмового через електронне листування, участь у форумах, чатових діалогах тощо.

Принцип сугестії (англ. suggest – «пропонувати, радити») передбачає можливість організації діалогу на вимогу студента. Зворотний зв'язок сугестії здійснює контроль і коригує дії студента, дає рекомендації з подальшої роботи, здійснює постійний доступ до довідкової і роз'яснювальної інформації. Під час контролю з діагностикою помилок зворотний зв'язок сугестії видає аналіз роботи з рекомендаціями щодо підвищення рівня знань. Така діяльність відповідає студентоцентрованому підходу до навчання, а також узгоджується з вимогами загальноєвропейських рекомендацій щодо гуманізації та демократизації навчального процесу.

Принцип доцільного вибору форм і методів навчання передбачає, що в умовах змішаного навчання не можна повсюдно використовувати однакові форми й методи навчання, оскільки їхня ефективність в умовах традиційного, дистанційного, неформального навчання різна. Зокрема, для очного навчання нами пропонуються традиційні лекції-візуалізації, практичні та лабораторні заняття, семінари, для дистанційного навчання – вебінари, платформи відеозв'язку для організації семінарів і лекцій. Неформальне навчання слід підтримувати тренінгами, майстер-класами, проведенням конференцій тощо.

Продуктивність професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах змішаного та дистанційного навчання забезпечується реалізацією інтеграції викладачів до активного консультування діяльності студентів в режимі онлайн та офлайн. Саме принцип перспективного або розвивального консультування раціоналізує зменшення контактної (викладацької) активності

модератора освітнього процесу та збільшує його консультативні і керівницькі дії, ефективність організації самостійної роботи й самостійних досліджень підлеглих. Серед особливостей роботи викладача в умовах змішаного та дистанційного навчання відзначимо такі: проведення тьюторіалів; організація інтернет-конференцій для групи; організація інтерактивного зворотного зв'язку через електронну пошту, чат, інші канали комунікації; мотивування учнів самонавчатися й розвиватися в певному напрямі.

До третьої групи інформативних методологічних принципів ми пропонуємо віднести такі норми: квантування, повнота, наочність, навігація, керуваність, адаптація, відкритість.

Принцип квантування – розподіл матеріалу на розділи чи частини, мінімальних за об'ємом, але зациклеваних спільним змістом. Навчальний матеріал у такому випадку може дробитися на розділи, які, зі свого боку, поділяються на частини з текстовою складовою та раціональною візуалізацією. Кожен розділ повинен складатися з теоретичного блоку, контрольних запитань з теорії, вправ і тестів, контекстної довідки тощо. Це дає змогу здійснити чітку деталізацію мети навчання, вирішити прогностичні завдання, персоналізацію освітнього простору, побудувати ефективну стратегію та логіку навчання.

Принцип повноти передбачає наявність низки компонентів електронного ресурсу, який забезпечує певну навчальну дисципліну. Можливості інформаційно-цифрових технологій щодо представлення текстової і візуально-ілюстративної інформації з аудіо- чи відеосупроводом загалом розширюють індивідуально-вибіркові функції самих цифрових освітніх ресурсів та якнайповніше забезпечують сприйняття навчального матеріалу в процесі самостійної освіти.

Принцип наочності дає змогу краще засвоїти теоретичний матеріал через набір кадрів, малюнків, світлин, графіків, діаграм тощо з мінімізацією текстової інформації, що полегшує розуміння й запам'ятовування нових понять, тверджень, фактів, методів і т. ін. Перевагою наочного цифрового освітнього ресурсу (ЦОР) є можливість широко використовувати різні кольори, що істотно збільшує його інформаційну вагу. ЦОР дає змогу виділяти окремі слова або фрази кольором, фоном чи іншим способом, що покращує наочність і допомагає акцентувати увагу на головному. Такі практики візуалізації можуть містити велику кількість ілюстративного матеріалу, що активізує когнітивну діяльність і забезпечує практичну наочність навчання. Використання відеофрагментів або анімації створює можливість передавати відповідні процеси в динаміці. Ці компоненти визначають мультимедійний характер освітнього компонента та полегшують засвоєння навчального матеріалу, що прямо пропорційно впливає на формування фахових норм майбутніх учителів навчального предмета «Захист України» і не тільки. За даними ЮНЕСКО, за аудіосприйняття засвоюється тільки 12% інформації, за візуального – 25%, а за аудіо-візуального – до 65%.

Принцип навігації – кожна частина навчального матеріалу має бути маркованою гіпертекстовими посиланнями з іншими модулями так, щоб у користувача був вибір переходу до будь-якого іншого інформаційного контенту. Такий принцип не унеможливує, а навіть припускає наявність рекомендованих переходів, що реалізують послідовне вивчення курсу.

Принцип керуваності – студент самостійно керує цифровим освітнім ресурсом, він має можливість проєктувати на екран будь-яку кількість прикладів і пояснень, а також перевіряє себе, відповідаючи на контрольні запитання та виконуючи контрольну роботу заданого рівня складності.

Принцип адаптації передбачає можливість налаштування під потреби користувача (вибір рівня складності матеріалу, прикладної спрямованості, ілюстрування тощо).

Принцип відкритості дає змогу суб'єкту освітнього процесу компонувати й розширювати електронний курс додатковими темами, здійснювати його періодичну модифікацію та видозміну.

Висновки. Отже, проблема формування фахових норм майбутніх учителів предмета «Захист України» в умовах змішаного та дистанційного навчання розглядалася нами на філософському рівні з позицій конструктивізму на основі системного підходу в науці, що характеризує ставлення до навчальної діяльності як до активного процесу конструювання знань, а за викладачем визнає пріоритетність функції модератора цього процесу, а не ретранслятора навчальної інформації. Ця філософська основа має безпосередній вплив на розуміння й раціональне тлумачення прогресивних ідей інформатизації та ефективності засвоєння навчального контенту, коли нові знання виникають у процесі активної діяльності респондентів освітнього процесу. Підводячи підсумки написаного, зазначимо, що аналіз релевантної науково-методичної літератури дав нам змогу систематизувати ефективні методологічні принципи формування професійного статусу майбутніх працівника закладу загальної середньої освіти в умовах змішаного та дистанційного навчання.

Література:

1. Білецький В. Мала гірнича енциклопедія. Донецьк : Донбас, 2004. 640 с.
2. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 615 с.
3. Лазоренко С. Історія наукової думки у фізичній культурі. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. 262 с.
4. Марцева Л. А. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. Житомир : Державний університет «Житомирська політехніка», 2022. 150 с.
5. Основи методології та організації наукових досліджень : навч. посіб. для студентів, курсантів, аспірантів і ад'юнктів. За редакцією А. Є. Конверського. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 352 с.
6. Шинкарук В. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Абрис, 2002. 742 с.

References:

1. Biletskyi, V. (2004). Mala hirnycha entsyklopediia. Donetsk: Donbas, 640 p. [in Ukrainian].
2. Volkova, N.P. (2012). Pedagogika: navch. posib. Kyiv: Akademvydav, 615 p. [in Ukrainian].
3. Lazorenko, S. (2023). Istoriia naukovoï dumky u fizychnii kulturi. Sumy: FOP Tsoma S.P., 262 p. [in Ukrainian].
4. Martseva, L.A. (2022). Pedagogika i psykholohiia vyshchoi shkoly: navch. posib. Zhytomyr: Derzhavnyi universytet "Zhytomyrska politekhnikha", 150 p. [in Ukrainian].
5. Konverskiy, A.Ye. (red.) (2021). Osnovy metodolohii ta orhanizatsii naukovykh doslidzhen: navch. posib. dlia studentiv, kursantiv, aspirantiv i adiunktiv. Kyiv: Tsentр uchbovoi literatury. 352 p. [in Ukrainian].
6. Shynkaruk, V. (2002). Filosofskiy entsyklopedychnyi slovnyk. Kyiv: Abrys, 742 p. [in Ukrainian].

ФАКТОРИ РИЗИКУ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Латіна Ганна Олександрівна,

кандидат біологічних наук, доцент,

доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0009-0007-3089-1886

Scopus-Author ID: 57264245000

Researcher ID: CZW-4039-2022

Сучасні дослідження вимагають застосування моніторингу факторів неінфекційних захворювань серед педагогічних працівників на етапі професійної підготовки для розробки програм підвищення медичної грамотності та забезпечення здоров'язбережувальної компетентності професійного стандарту, що і визначає актуальність проведеного дослідження.

Мета – оцінити фактори ризику неінфекційних захворювань у педагогічних працівників на етапі професійної підготовки під час воєнного стану.

Методи дослідження: проведено опитування за спеціально розробленою анкетною у хмарному середовищі Google.forms, яка містила питання щодо поведінкових факторів ризику, антропометричних показників, показників гемодинаміки (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск). У дослідженні взяли участь 178 педагогічних працівників 18–52 років на етапі професійної підготовки м. Суми протягом жовтня 2022 (88 осіб) і 2023 (90 осіб) років.

Результати. За результатами оцінки факторів ризику неінфекційних захворювань у педагогічних працівників на етапі професійної підготовки під час воєнного стану встановлено високий рівень комбінованих факторів НІЗ, показник яких перевищує загальноукраїнський.

Під час воєнного стану встановлена тенденція до зростання частки педагогічних працівників на етапі ПП з ожирінням І ступеня ($t = 3,04, p \leq 0,05$) та зниження частки з нормальною масою тіла ($t = 3,1, p \leq 0,05$); зниження частки з підвищеним АТ ($t = 4,5, p \leq 0,001$), зниження частки, що споживає овочі та фрукти понад сім раз на добу ($t = 2,6, p \leq 0,01$), зростання частки майбутніх педагогічних працівників з високим рівнем ФА ($t = 3,83, p \leq 0,01$).

Висновки. Проведене дослідження вимагає в умовах воєнного стану оптимізувати заходи щодо промоції здоров'я серед педагогічних працівників на етапі професійної підготовки та постійно акцентувати увагу на факторах ризику неінфекційних захворювань.

Ключові слова: неінфекційні захворювання, фактори ризику, промоція здоров'я, педагогічні працівники, воєнний стан.

Latina Hanna. Risk factors of non-communicable diseases in teachers at the stage of professional training during the state of martial

Modern studies require the use of monitoring factors of non-infectious diseases among pedagogical workers at the stage of professional training. They are necessary for the development of programs to improve medical literacy and ensure the health-saving competence of the Professional Standard.

The goal is to assess the risk factors of non-communicable diseases among teachers at the stage of professional training during martial law. **Research methods:** a survey was conducted using a specially developed questionnaire in the Google.forms cloud environment, which included questions about behavioral risk factors, anthropometric indicators, hemodynamic indicators (heart rate, blood pressure). 178 teaching staff aged 18–52 took part in the study at the stage of professional training in the city of Sumy during October 2022 (88 people) and 2023 (90 people).

The results of the assessment of the risk factors of non-infectious diseases among pedagogical workers at the stage of professional training during martial law, a high level of combined factors of non-infectious diseases was established, the rate of which exceeds the national level.

During the martial law, there was a trend towards an increase in the share of teaching staff at the stage of professional training with obesity of the first degree ($t = 3.04, p \leq 0.05$) and a decrease in the share with normal body weight ($t = 3.1, p \leq 0, 05$); a decrease in the share with elevated blood pressure ($t = 4.5, p \leq 0.001$), a decrease in the share consuming vegetables and fruits more than seven times a day ($t = 2.6, p \leq 0.01$), an increase in the share of future teachers high level of physical activity ($t = 3.83, p \leq 0.01$).

Conclusions. The conducted research requires, in the conditions of martial law, to optimize health promotion measures among teaching staff at the stage of professional training and to constantly focus on the risk factors of non-communicable diseases.

Key words: non-communicable diseases, health promotion, teachers at the stage of professional training, martial law.

Вступ. Відповідно до п'ятнадцяти професійних компетентностей професійного стандарту вчителя закладу загальної середньої освіти здоров'язбережувальна компетентність має визначну роль для промоції здоров'я, оскільки передбачає не тільки профілактично-просвітницьку роботу з учнями, а й навички

зі збереження особистого фізичного та психічного здоров'я під час професійної діяльності [1, с. 7; 2, с. 292; 3, с. 6347]. Навчання реалізувати таку професійну компетентність у педагогічних працівників відбувається на етапі професійної підготовки в закладах освіти [4, с. 14].

Понад 75% смертності у світі відбуваються внаслідок неінфекційних захворювань (НІЗ). До таких захворювань належать серцево-судинні захворювання, захворювання бронхолегеневої системи, ендокринні й онкологічні захворювання [5, с. 1232]. До глобальних чинників ризику смертності від НІЗ належать недостатня фізична активність (ФА), надлишкова маса тіла та ожиріння, вживання тютюну й алкоголю, підвищений рівень артеріального тиску (АТ), холестерину та цукру в крові [6, с. 101282; 7, с. 12]. Причини виникнення таких факторів ризику залежать від не тільки від соціально-економічних умов, умов навколишнього середовища, а й від індивідуальної поведінки [7, с. 12; 8, с. 32]. Тому промоція здоров'я та профілактика НІЗ повинна передбачати моніторинг факторів залежно від цільової групи. Проведені дослідження обізнаності щодо поведінкових факторів ризику в педагогічних працівників на етапі професійної підготовки (ПП) у 2018 році свідчать про наявність факторів ризику виникнення НІЗ [9, с. 147]. Встановлено високий рівень поінформованості серед студентської молоді про основні фактори розвитку неінфекційних захворювань – неправильне харчування, низька рухова активність, куріння та зловживання алкоголем [10, с. 13].

Останні дослідження суб'єктивної оцінки стану здоров'я педагогічних працівників на етапі професійної діяльності визначили основні скарги, до яких належали: головний біль вранці та після нервово-емоційного напруження, серцебиття, порушення сну, підвищення артеріального тиску [11, с. 30]. Дослідження факторів ризику НІЗ у педагогічних працівників налічує поодинокі випадки. Зокрема, встановлено зниження добових енерговитрат на рухову активність під час дистанційного навчання на 13,96% порівняно з традиційною формою роботи [12, с. 17]. У педагогічних працівників закладів вищої освіти Індії встановлено такі фактори ризику: підвищений артеріальний тиск, ожиріння та низька фізична активність [6, с. 101282]. До цих факторів у педагогів Непалу додаються тютюнопаління та вживання алкоголю, низький рівень споживання фруктів та овочів [13, с. 6347]. Проведені дослідження вимагають застосування моніторингу факторів НІЗ серед педагогічних працівників на етапі ПП для розробки програм підвищення медичної грамотності та забезпечення здоров'язбережувальної компетентності професійного стандарту.

Мета дослідження – оцінити фактори ризику неінфекційних захворювань у педагогічних працівників на етапі професійної підготовки під час воєнного стану.

Матеріали та методи. Для досягнення поставленої мети нами проведено опитування за спеціально розробленою анкетною, яка містила питання щодо поведінкових факторів ризику, антропометричних показників, показників гемодинаміки (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск). Опитування проведено за допомогою хмарного середовища Google.forms. Фізичний розвиток оцінено за індексом маси тіла (ІМТ) відповідно до стандартної методики. Фізична активність визначена за рекомендаціями ВООЗ і передбачала визначення рівня

основного обміну, фактора фізичної активності й оцінку загальних енергетичних витрат. Під час дослідження проведено оцінку таких факторів НІЗ: надлишкова вага тіла й ожиріння, низька фізична активність, паління та вживання алкоголю, підвищений артеріальний тиск, низьке споживання фруктів та овочів. У дослідженні брали участь 178 педагогічних працівників 18–52 років на етапі ПП м. Суми протягом жовтня 2022 (88 осіб) і 2023 (90 осіб) років.

Робота виконана згідно з програмою науково-дослідних робіт Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури за темою «Комплексне дослідження функціонального стану, адаптаційних можливостей організму та ризику розвитку захворювань у різних групах населення» (№ державної реєстрації 0120U100799).

Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, з гарантією захисту прав і свобод людини, недоторканості її фізичної та психічної цілісності, з дотриманням принципів справедливості та рівності, з попереднім детальним інформуванням волонтерів про суть дослідження; від кожного суб'єкта наукового дослідження отримано письмову згоду на участь у дослідженні та на проведення діагностичних заходів згідно з Гельсінською декларацією Всесвітньої медичної асоціації (2005). Отримані дані підлягали математичній і статистичній обробці за допомогою прикладної програми Statistica 8.0.

Результати дослідження. За суб'єктивною оцінкою стану власного здоров'я у педагогічних працівників на етапі ПП реєструється «добра» оцінка здоров'я незалежно від року дослідження. У 2022 році питома вага оцінки «добре» становить $75 \pm 3,25\%$, що майже не відрізняється від 2023 року із часткою $75,56 \pm 3,22\%$. Відмінним вважають своє здоров'я $21,59 \pm 3,08\%$ студентів у 2022 році, що на 2,7% вище за частку 2023 року ($18,89 \pm 2,93\%$, $t = 0,63$, $p \geq 0,05$). Задовільну оцінку власному здоров'ю у 2022 році дають $3,41 \pm 1,36\%$ педагогічних працівників на етапі ПП, що на 2,15% менше за частку у 2023 році ($5,56 \pm 1,72\%$, $t = 0,98$, $p \geq 0,05$).

З метою оцінки ризиків для здоров'я науковцями рекомендовано визначати ІМТ. У педагогічних працівників на етапі ПП встановлено достовірну різницю в показниках ІМТ різних років дослідження. Так, у 2023 році реєструються нижчі на 15,48% значення частки досліджуваних із нормальною масою тіла ($57,78 \pm 3,72^*$, $t = 3,1$, $p \leq 0,05$) порівняно з показниками 2022 року. Разом із тим у 2023 році встановлено більше в 6,7 рази значення частки з ожирінням І ступеня ($7,78 \pm 2,02\%$, $t = 3,04$, $p \leq 0,05$). Встановлено тенденцію до зростання частки майбутніх педагогічних працівників із недостатністю маси тіла на 4,19% та з надлишком маси тіла на 4,71%, що свідчить про зростання ризику розвитку захворювань системи кровообігу (табл. 1).

Незалежно від року дослідження встановлено перевагу частки майбутніх педагогічних працівників із нормою ІМТ, на другому місці – група з надлишком маси

тіла, третє місце посіла група з дефіцитом маси тіла, і на четвертому місці – група з ожирінням I ступеня. У зоні ризику щодо розвитку НІЗ перебували у 2022 році 26,74% та у 2023 році 42,22% педагогічних працівників. Загальноукраїнський результат оцінки ІМТ в осіб 18–69 років станом на 2019 рік засвідчує частку надмірної ваги у 59% та ожиріння – 24,8% [14, с. 8]. Педагогічні працівники з недостатньою масою тіла в зоні ризику щодо розвитку бронхолегеневих захворювань, із надлишком маси – серцево-судинних захворювань, з ожирінням I ступеня – ризику серцево-судинних та ендокринних захворювань.

Відповідно до рекомендацій ВООЗ дорослі двічі на тиждень повинні виділяти щонайменше 150 хвилин для аеробних фізичних навантажень середньої інтенсивності поряд із вправами для зміцнення м'язів [14, с. 7]. Серед педагогічних працівників на етапі ПП переважно організовано займаються фізичною культурою і спортом $67,05 \pm 3,52\%$ у 2022 році та $68,89 \pm 3,47\%$ респондентів у 2023 році. Неорганізовано фізичною культурою і спортом займалися у 2022 році лише $10,23 \pm 2,27\%$, що, можливо, пов'язано з адаптацією до умов воєнного стану. Частка педагогічних працівників, які не займаються фізичною культурою і спортом, становить $22,73 \pm 3,14\%$ у 2022 році та $31,11 \pm 3,47\%$ у 2023 році.

У дослідженні STEPS за 2019 рік частка осіб з низькою ФА від 18 до 69 років становить 10% [14, с. 7]. У педагогічних працівників на етапі ПП частка низької ФА не має відмінності в роках на відміну від інших рівнів. На 17,04% зросла частка педагогічних працівників із високим рівнем ФА з $17,05 \pm 2,82\%$ у 2022 році до $34,44 \pm 3,56\%$ у 2023 році ($t = 3,67, p \leq 0,01$). Це відбулося за рахунок частки педагогічних працівників із середнім рівнем ФА, частка яких знизилася на $19,02\%$ з $55,68 \pm 3,72\%$ у 2022 році до $36,67 \pm 3,61\%$ у 2023 році ($t = 3,83, p \leq 0,01$).

За даними ВООЗ, підвищений артеріальний тиск скорочує тривалість життя на 5 років. Результати оцінки відношення фактичних до належних величин АТ свідчать про наявність підвищеного АТ у 2022 році у $7,69 \pm 2,78\%$ респондентів. У 2023 році не зареєстровано даних про наявність підвищеного АТ. Загальноукраїнський результат даних підвищеного АТ становить 34,8%, за даними STEPS, у 2019 році [14, с. 9]. Він перевищує дані в педагогічних працівників на етапі ПП.

Обізнаність щодо рівня АТ для контролю ризиків для власного здоров'я в педагогічних працівників є важ-

ливою складовою профілактики розвитку НІЗ. Результати опитування щодо рівня обізнаності свідчать про відсутність знань щодо свого рівня АТ у $46,59 \pm 3,74\%$ у 2022 році та $41,1 \pm 3,69\%$ у 2023 році.

На рівень розвитку захворювань серцево-судинної системи, крім АТ, впливає рівень холестерину. Загальноукраїнські дані про підвищений рівень холестерину відповідають $40,7\%$ [14, с. 9]. Результати оцінки обізнаності щодо рівня холестерину свідчать про його низький рівень. Понад 60% майбутніх педагогічних працівників не знають свого рівня холестерину в крові (2022 рік – $68,18 \pm 3,49\%$, 2023-й – $65,56 \pm 3,56\%$).

Результати дослідження STEPS стану активного куріння тютюну серед населення 18–69 років в Україні у 2019 році вказують на $33,9\%$ [14, с. 5]. Поширеність тютюнопаління серед педагогічних працівників на етапі ПП не має відмінності в роках дослідження і коливається від $9,09 \pm 2,12\%$ у 2022 році до $12,22 \pm 2,46\%$ у 2023 році. Показник куріння тютюну серед майбутніх педагогічних працівників на $21,68\%$ нижчий за загальноукраїнський показник.

Крім звичайного тютюнопаління, уже давно набули поширення нові тютюнові продукти такі, як електронні сигарети. Серед педагогічних працівників на етапі ПП поширеність куріння електронних сигарет становить $15,91 \pm 2,74\%$ у 2022 році та $14,44 \pm 2,63\%$ у 2023 році. Слід відзначити, що серед курців електронних сигарет у 2022 році $12,16\%$ і $6,49\%$ у 2023 році не курять тютюнові сигарети, що свідчить про неусвідомлення ризику їх споживання для розвитку НІЗ.

Активне споживання алкоголю серед населення нашої країни, за даними 2019 року, становить $55,6\%$ [14, с. 6]. Серед педагогічних працівників на етапі ПП поширеність споживання алкоголю у 2022 році становить $65,91 \pm 3,55\%$ і у 2023 році – $72,22 \pm 3,36\%$. При цьому спостерігається низька частка споживання міцних алкогольних напоїв серед педагогічних працівників на етапі ПП. Так, у 2022 році $2,27 \pm 1,12\%$ респондентів зазначили споживання міцних спиртних напоїв, що у 2,44 рази менше за частку у 2023 році ($5,56 \pm 2,63\%$, $t = 0,6, p \geq 0,05$).

За рекомендацією ВООЗ щодня слід вживати до п'яти порцій обсягом 400 г фруктів та овочів. Частка населення України у 2019 році, яка не дотримувалася цих рекомендацій, становила $66,4\%$ [14, с. 6]. Серед педагогічних працівників такої рекомендації дотримуються $18,02 \pm 2,05\%$ у 2022 році і $15,00 \pm 1,9\%$

Таблиця 1

Розподіл індексу маси тіла педагогічних працівників на етапі професійної підготовки у 2022–2023 рр. (%)

Класифікація за ІМТ	2022 рік n = 88	2023 рік n = 90
Недостатність маси тіла	$5,81 \pm 1,76$	$10 \pm 2,26$
Еквівалент нормальної маси тіла	$73,26 \pm 3,34$	$57,78 \pm 3,72^*$ $t = 3,1, p \leq 0,05$
Надлишок маси тіла	$19,77 \pm 3,00$	$24,48 \pm 3,24$
Ожиріння I ступеня	$1,16 \pm 0,81$	$7,78 \pm 2,02^*$ $t = 3,04, p \leq 0,05$

Примітка: * – вірогідна відмінність між показниками різних років.

у 2023 році. Переважає частка респондентів, які споживають овочі та фрукти два-чотири рази на день незалежно від року дослідження (2022-й – 69,19%, 2023-й – 72,78%). Частка педагогічних працівників, які споживають овочі та фрукти понад сім разів на добу становить $5,23 \pm 1,19\%$ у 2022 році, що на $3,57\%$ більше за частку 2023 року ($1,67 \pm 0,68$, $t = 2,6$, $p \leq 0,05$).

Середні значення обсягу споживання фруктів та овочів не мають відмінностей у роках дослідження і відповідають вимогам ВООЗ. Обсяг фруктів становить $195,85 \pm 13,26$ г у 2022 році та $190,33 \pm 14,87$ г у 2023 році. Обсяг овочів відповідає $200,39 \pm 14,20$ г у 2022 році та $199,48 \pm 13,46$ г у 2023 році.

Оцінка комбінованих факторів ризику НІЗ проводилась за шістьма факторами: надлишкова вага тіла й ожиріння, низька фізична активність, паління та вживання алкоголю, підвищений артеріальний тиск, низьке споживання фруктів та овочів. Результати оцінки свідчать про високий рівень розповсюдження комбінованих факторів НІЗ серед педагогічних працівників на етапі ПП. Незалежно від року дослідження цей показник становить від трьох до п'яти факторів ризику НІЗ (2022 рік – $40,91 \pm 3,69\%$, 2023-й – $46,67 \pm 3,74\%$).

Показники 2022 року на $8,11\%$ та 2023 року на $13,87\%$ вищі за загальноукраїнські дані 2019 року ($32,8\%$) [14, с. 10]. Встановлені результати вимагають посилити заходи щодо просвітницької роботи в закладах вищої педагогічної освіти щодо промоції здоров'я.

Висновки. За результатами оцінки факторів ризику неінфекційних захворювань у педагогічних працівників на етапі професійної підготовки під час воєнного стану встановлено високий рівень комбінованих факторів НІЗ, показник яких перевищує загальноукраїнський.

Під час воєнного стану встановлено тенденцію до зростання групи педагогічних працівників на етапі ПП з ожирінням I ступеня ($t = 3,04$, $p \leq 0,05$) і зниження групи з нормальною масою тіла ($t = 3,1$, $p \leq 0,05$); зниження групи з підвищеним АТ ($t = 4,5$, $p \leq 0,001$), зниження групи, що споживає овочі та фрукти понад сім раз на добу ($t = 2,6$, $p \leq 0,01$), зростання групи майбутніх педагогічних працівників високим рівнем ФА ($t = 3,83$, $p \leq 0,01$).

Проведене дослідження вимагає в умовах воєнного стану оптимізувати заходи щодо промоції здоров'я серед педагогічних працівників на етапі професійної підготовки та постійно акцентувати увагу на факторах ризику неінфекційних захворювань.

Література:

1. Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»: наказ М-ва розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23 грудня 2020 р. № 2736-20. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#Text>.
2. Singh A., Bassi S., Nazar G.P. Impact of school policies on non-communicable disease risk factors – a systematic review. *BMC Public Health*. 2017. № 17. С. 292. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4201-3>.
3. Козирев М. П., Козловська Ю. Р. Професійне становлення фахівця в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Випуск 1. С. 305–313. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_1_35.
4. Tolonen H., Reinikainen J., Zhou Z. Development of non-communicable disease risk factors in Finland: projections up to 2040. *Scandinavian Journal of Public Health*. 2023. № 51 (8). Р. 1231–1238. <https://doi.org/10.1177/14034948221110025>.
5. Kuruvilla A., Mishra S., Ghosh K. Prevalence and risk factors associated with non-communicable diseases among employees in a university setting: A cross-sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*. 2023. Volume 21. Р. 101282. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101282>.
6. Власик Л. Й. Особливості поведінкових чинників ризику основних неінфекційних захворювань у групах економічно активного населення. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2019. № 3. С. 12–18. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2019.3.10585>.
7. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization. 2009. 62 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563871>.
8. Латіна Г. О. Поведінкові фактори ризику хронічних неінфекційних захворювань у молоді. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації*: матеріали VII Всеукр. заочної наук.-практ. конф., 15 лют. 2018 р. Суми: ФОП Цьома С. П., 2018. С. 146–148. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4c0ca6c3-53a7-4c22-98ab-00b4d111b641/content>.
9. Serdyuk A.M., Gulich M.P., Petrenko O.D., Lyubarskaya L.S., Koblyanskaya A.V. The awareness and consciousness of young students about the threat of risk factors of development of non-infectious diseases – modern status of the problem. *Medicini Perspektivi*. 2019. 24 (1). Р. 4–14. <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2019.1.162168>.
10. Калиниченко І. О., Латіна Г. О. Суб'єктивна оцінка стану здоров'я педагогічними працівниками з різними рівнями професійного вигорання в умовах соціальної ізоляції та воєнного стану. *Довкілля та здоров'я*. 2024. № 1 (110). С. 26–31. URL: <http://www.dovkil-zdorov.kiev.ua/publ/dovkil.nsf/all/article?opendocument&stype=A8CCF41842CAA304C2258ADD004FBCBC>.
11. Kalynychenko I., Cieslicka M., Latina H., Antomonov M., Zaikina H. Assessment of educators' physical activity in conditions of social isolation. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2023. № 27 (1), Р. 10–18. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.002>.
12. Pimenta A., Ramos D., Santos G., Rodrigues M.A., Doiro M. Psychosocial Risks in Teachers from Portugal and England on the Way to Society 5.0. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. № 20 (14). Р. 6347. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146347>.

13. Sangita S. Assessment of behavioural risk factors of non-communicable diseases among higher secondary school teachers of Kathmandu. *International Journal of Educational Science and Research*. 2017. № 7. 269–274. URL: https://www.researchgate.net/publication/346968020_Assessment_of_Behavioural_Risk_Factors_of_Non-Communicable_Diseases_among_Higher_Secondary_School_Teachers_of_Kathmandu.

14. STEPS Survey Reveals High Prevalence of Noncommunicable Disease Risk Factors in Ukraine. Copenhagen : World Health Organization; 2020. 14 p. URL: [https://www.who.int/ukraine/uk/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-\(2020\)](https://www.who.int/ukraine/uk/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-(2020)).

References:

1. Pro zatverdzhennia profesiinoho standartu za profesiiamy “Vchytel pochatkovykh klasiv zakladu zahalnoi serednoi osvity”, “Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity”, “Vchytel z pochatkovoï osvity (z dyplomom molodshoho spetsialista)”: nakaz M-va rozvytku ekonomiky, torhivli ta silskoho hospodarstva Ukrainy vid 23 hrudnia 2020 r. № 2736-20 [On the approval of the professional standard for the professions “Teacher of primary classes of a general secondary education institution”, “Teacher of a general secondary education institution”, “Teacher of primary education (with a junior specialist diploma)”: order of the Ministry of Economic Development, Trade and Agriculture of Ukraine from December 23, 2020, № 2736-20] URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#Text> [in Ukrainian].

2. Singh, A., Bassi, S., Nazar, G.P. (2017). Impact of school policies on non-communicable disease risk factors – a systematic review. *BMC Public Health*. № 17. P. 292. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4201-3>.

3. Kozryiev, M.P., Kozlovska, Yu.R. (2013). Profesiine stanovlennia fakhivtsia v umovakh vyshchoho navchalnogo zakladu [Professional formation of a specialist in the conditions of a higher educational institution]. *Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs. The series is psychological*. № 1. P. 305–313. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_1_35 [in Ukrainian].

4. Tolonen, H., Reinikainen, J., Zhou, Z. (2023). Development of non-communicable disease risk factors in Finland: projections up to 2040. *Scandinavian Journal of Public Health*. № 51 (8). P. 1231–1238. <https://doi.org/10.1177/14034948221110025>.

5. Kuruvilla, A., Mishra, S., Ghosh, K. (2023). Prevalence and risk factors associated with non-communicable diseases among employees in a university setting: A cross-sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*. Volume 21, P. 101282. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101282>.

6. Vlasyk, L.Y. (2019). Osoblyvosti povedinkovykh chynnykiv ryzyku osnovnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan u hrupakh ekonomichno aktyvnoho naseleння [Peculiarities of behavioral risk factors for major non-infectious diseases in economically active population groups]. *Herald of social hygiene and health care organization of Ukraine*. № 3, P. 12–18. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2019.3.10585> [in Ukrainian].

7. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization. 2009. 62 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563871>.

8. Latina, H.O. (2017) Povedinkovi faktory ryzyku khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan u molodi [Behavioral risk factors for chronic non-communicable diseases in young people]. Modern problems of speech therapy and rehabilitation: materials of VII Vseukr. Correspondence Science-Practice. conference, February 15, 2018. Amounts: FOP Tsyoma S.P., P. 146–148. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4c0ca6c3-53a7-4c22-98ab-00b4d111b641/content> [in Ukrainian].

9. Serdyuk, A.M., Gulich, M.P., Petrenko, O.D., Lyubarskaya, L.S., Koblyanskaya, A.V. (2019). The awareness and consciousness of young students about the threat of risk factors of development of non-infectious diseases – modern status of the problem. *Medicini Perspektivi*. 24 (1). P. 4–14. <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2019.1.162168>.

10. Kalynyshenko, I.O., Latina, H.O. (2024). Subiektivna otsinka stanu zdorovia pedahohichnykh pratsivnykiv z riznykh rivniamy profesiinoho vyhorannia v umovakh sotsialnoi izoliatsii ta voiennoho stanu [Subjective assessment of the state of health of pedagogical workers with different levels of professional burnout in conditions of social isolation and martial law]. *Environment and Health*. № 1 (110). P. 26–31. URL: <http://www.dovkil-zdorov.kiev.ua/publ/dovkil.nsf/all/article?opendocument&stype=A8CCF41842CAA304C2258ADD004FBCBC> [in Ukrainian].

11. Kalynyshenko, I., Cieslicka, M., Latina, H., Antomonov, M., Zaikina, H. (2023). Assessment of educators’ physical activity in conditions of social isolation. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. № 27 (1), P. 10–18. <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-1.002>.

12. Pimenta, A., Ramos, D., Santos, G., Rodrigues, M.A., Doiro, M. (2023). Psychosocial Risks in Teachers from Portugal and England on the Way to Society 5.0. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. № 20 (14). P. 6347. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146347>.

13. Sangita, S. (2017). Assessment of Behavioural Risk Factors of Non-Communicable Diseases among Higher Secondary School Teachers of Kathmandu. *International Journal of Educational Science and Research*. 7. 269–274. URL: https://www.researchgate.net/publication/346968020_Assessment_of_Behavioural_Risk_Factors_of_Non-Communicable_Diseases_among_Higher_Secondary_School_Teachers_of_Kathmandu.

14. STEPS Survey Reveals High Prevalence of Noncommunicable Disease Risk Factors in Ukraine. Copenhagen: World Health Organization; 2020. 14 p. URL: [https://www.who.int/ukraine/uk/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-\(2020\)](https://www.who.int/ukraine/uk/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-(2020)).

ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Максименко Людмила Михайлівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-8481-6925

Мирна Ангеліна Іванівна,
кандидат медичних наук,
доцент кафедри терапії та ерготерапії
Національного університету «Запорізька політехніка»
ORCID ID: 0000-0001-5639-1934

Яцюк Богдан Сергійович,
студент 3-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-8481-6925

Футбол сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості. Фізичні якості доречно вдосконалювати відповідно до чутливих періодів.

Важливу роль відіграють спеціальні засоби під час навчально-тренувальних занять. У процесі фізичної підготовки важливим є індивідуальний підхід. Однак такий підхід має постійно контролюватися фахівцями, які беруть участь у підготовці спортсменів на початкових етапах. Вимоги до фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки постійно зростають. Такий факт зумовлює потребу в постійному вдосконаленні процесу підготовки футболістів і визначає актуальність нашого педагогічного експерименту. Мета дослідження – підібрати спеціальні засоби для сприяння формуванню фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки протягом річного циклу.

Педагогічний експеримент здійснювався на базі футбольного центру «Барса» (експериментальна група) та комунальної дитячої юнацької спортивної школи «Суми» (контрольна група) (2023/2024 н.р). В експериментальній групі розділ «Фізична підготовка» було змінено спеціальними комплексами спеціальних фізичних вправ для формування фізичної підготовленості футболістів 9–10 років протягом річного тренувального циклу та розроблено план-графік навчально-тренувальних занять відповідно до програми «Юний футболіст». Отримано вихідні та кінцеві дані рівня фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки (біг 30 м, с; рівномірний біг без урахування часу, бали; човниковий біг 3 x 10 м, с; нахил тулуба вперед, см, піднімання тулуба в положення сід, раз). Числові значення показників тестів щодо оцінки фізичної підготовленості спортсменів командного виду спорту вказують на статистично достовірні зміни між показниками нормативів як в експериментальній групі ($p < 0,05-0,01$), так і в контрольній групі ($p < 0,05$). Зроблений порівняльний аналіз свідчить про ефективність спеціальних засобів.

Ключові слова: спеціальні засоби, здоров'я, футболісти, фізична підготовка, етап початкової підготовки.

Maksymenko Liudmyla, Myrna Angelina, Yatsyuk Bohdan. Justification of special means for the formation of physical fitness of football players at the stage of initial training

Football contributes to increasing the level of physical fitness. It is appropriate to improve physical qualities in accordance with sensitive periods.

Special tools play an important role during training sessions. An individual approach is important in the process of physical training. However, this approach should be constantly monitored by specialists involved in the training of athletes at the initial stages of training. The requirements for the physical training of football players at the initial stage of training are constantly increasing. This fact makes it necessary to constantly improve the process of training football players and determines the relevance of our pedagogical experiment. The purpose of the study is to select special means to promote the formation of physical fitness of football players at the initial stage of training during the annual cycle.

The pedagogical experiment was carried out on the basis of the Football Center "Barsa" (experimental group) and the Communal Childrens Youth Sports School "Sumy" (control group) (2023/2024 year). In the experimental group, the section "Physical training" was replaced by special complexes of special physical exercises for the formation of physical fitness of football players aged 9–10 during the annual training cycle, and a plan-schedule of educational and training classes was developed in accordance with the "Young Footballer" program. The initial and final data on the level of physical fitness of football players at the initial stage of training were obtained (running 30 m, s; uniform running without taking into account the time, points; shuttle run 3 x 10 m, s; bending the body forward, cm, raising the body to the sitting position, times).

The numerical values of the indicators of the tests regarding the assessment of the physical fitness of athletes of the team sport indicate statistically significant changes between the indicators of the standards both in the experimental group ($p < 0.05-0.01$) and in the control group ($p < 0.05$). The comparative analysis shows the effectiveness of special means.

Key words: special equipment, health, football players, physical training, stage of initial training.

Вступ. За словами В. М. Платонова (2004, 2013), на рівень фізичної підготовленості спортсменів на ранніх етапах життя значною мірою впливають функціональні можливості організму. Системи організму забезпечують потрібними речовинами людину під час надмірного навантаження, зокрема під час змагальної діяльності. Звісно, фізичні якості доречно вдосконалювати відповідно до чутливих періодів. Важливу роль відіграють спеціальні засоби під час навчально-тренувальних занять.

С. С. Коваль (2011) обґрунтовує застосування простих засобів (з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей організму 9–10 років) для формування відповідних навичок і вказує: «За принципом поступовості необхідно ускладнювати засоби для вирішення рухових задач».

У роботах М. Пітина (2010) описано роль чутливих періодів для формування фізичної підготовленості спортсменів. Проте існує певний парадокс у теорії і практиці стосовно фізичної підготовки. Розділ фізичної підготовки під час навчально-тренувальних занять потрібно спрямовувати відповідно до специфіки гри у футбол [2].

У процесі фізичної підготовки важливим є індивідуальний підхід. Однак такий підхід має постійно контролюватися фахівцями, які беруть участь у підготовці спортсменів на початкових етапах підготовки [1, 3, 4, 5].

Вимоги до фізичної підготовки футболістів на початковому етапі підготовки постійно зростають. Такий факт зумовлює потребу в постійному вдосконаленні процесу підготовки футболістів і визначає актуальність нашого педагогічного експерименту.

Мета – підібрати спеціальні комплекси для сприяння формуванню фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки протягом річного циклу.

Матеріали та методи – вивчення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування), методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент здійснювався на базі футбольного центру «Барса» (експериментальна група) та комунальної дитячої юнацької спортивної школи «Суми» (контрольна група) (2023/2024 н. р). В експериментальній групі розділ «Фізична підготовка» було змінено спеціальними комплексами спеціальних фізичних вправ для формування фізичної підготовленості футболістів 9–10 років протягом річного тренувального циклу. Отримано вихідні та кінцеві дані рівня фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки (біг 30 м, с; рівномірний біг без урахування часу, бали; човниковий біг 3 x 10 м, с; нахил тулуба вперед, см, піднімання тулуба в положення сид, раз).

Результати. Розроблено план-графік навчально-тренувальних занять відповідно до програми «Юний фут-

боліст» [1]. Доповнення становили спеціальні комплекси в розділі «Фізична підготовка».

Комплекс вправ атлетичної підготовки № 1

1. Присідання.

■ В. п. – основна стійка, руки стиснуті в кулаки. Присісти до паралелі з виносом прямих рук уперед.

■ В. п. – основна стійка, ноги на ширині плечей, руки схрещені на рівні грудей, долони лежать на плечах. Присісти до паралелі, утримуючи руки у вихідному положенні.

2. Жим штанги лежачи.

3. Віджимання від лави.

4. Тяга верхнього блоку до грудей.

5. Гіперекстензії.

6. Розведення гантелей у сторони стоячи.

Основні характеристики комплексу: підходів – 2, кількість повторень – 10–15, відпочинок між підходами – 30–45 с, інтенсивність – 30% від максимуму, методи розвитку сили – метод повторних зусиль (круговий, рівномірний).

Комплекс вправ атлетичної підготовки № 2

1. Жим ногами з партнером.

2. Випади вперед-назад.

3. Жим вузьким хватом із партнером.

4. Віджимання від підлоги.

5. Негативні підтягування.

6. Тяга на нижньому блоці до грудей.

7. Розведення гантелей у сторони стоячи.

Основні характеристики комплексу: підходів – 2, кількість повторень – 10–15, відпочинок між підходами – 30–45 с, інтенсивність – 30% від максимуму, методи розвитку сили – метод повторних зусиль (круговий, рівномірний).

Комплекс вправ атлетичної підготовки № 3

1. Присідання зі штангою на грудях.

2. Пуловер.

3. Нахили вперед через прямі ноги.

4. Жим штанги лежачи.

5. Тяга верхнього блоку до грудей хватом знизу.

6. Гіперекстензії.

7. Кроки зі штангою.

Основні характеристики комплексу: підходів – 3, кількість повторень – 8–10, відпочинок між підходами – 30–60 с, інтенсивність – 50% від максимуму, методи розвитку сили – метод повторних зусиль (рівномірний, серії та комбінації вправ).

Комплекс вправ атлетичної підготовки № 4

1. Жим ногами у тренажері.

2. Випади вперед із гантелями за кроком.

3. Жим штанги лежачи на похилій лаві.

4. Жим штанги з грудей стоячи.

5. Негативні підтягування.

6. Тяга на нижньому блоці до грудей хватом знизу.

Основні характеристики комплексу: підходів – 3, кількість повторень – 8, відпочинок між підходами – 30–60 с, інтенсивність – 50% від максимуму, методи розвитку сили – метод повторних зусиль (рівномірний, серії та комбінації вправ).

Комплекс вправ атлетичної підготовки № 5

1. Підйом переворотом на низькій поперечині.
2. Підтягування на низькій поперечині з упором п'ят у підлогу.
3. Присідання на одній нозі.
4. Пересування на брусах уперед в упорі на руках.
5. Підйом ніг до перекладини.

Основні характеристики комплексу: кількість підходів – 3, кількість повторень – 6, відпочинок між підходами – 60 с, інтенсивність – від 50% від максимуму до ваги власного тіла, методи розвитку сили – метод повторних зусиль (круговий, рівномірний).

Висновки. Для визначення динаміки досліджуваних показників під час педагогічного експерименту було визначено вихідні й кінцеві значення.

Формувальний експеримент дав змогу нам визначити динаміку рівня фізичної підготовленості футболістів ЕГ і КГ (табл. 1).

Порівняльний аналіз показників тесту «біг 30 м» констатує: в ЕГ приріст становить 0,5 с ($p < 0,05$), у КГ – 0,4 с ($p > 0,05$) (рис. 1).

Показники нормативу «рівномірний біг без урахування часу, бали» такі: в ЕГ бали зросли на 1,3 ($p < 0,01$), у КГ – на 0,9 бала ($p < 0,05$) (рис. 2).

Динаміка тесту «човниковий біг 3 x 10 м, с» така: в ЕГ зміни становлять 1,5 м, с ($p < 0,01$), у КГ – 1,2 м, с ($p < 0,05$) (рис. 3).

Відбулися зміни показників тесту «нахил тулуба вперед, см». В ЕГ приріст становить 2,5 см ($p < 0,05$), у КГ – 2,2 см ($p < 0,05$) (рис. 4).

Результати тесту «піднімання тулуба в положення сід, раз» були такими: в ЕГ показник збільшився на 2,5 рази ($p < 0,05$), у КГ – на 2,2 рази ($p < 0,05$) (рис. 5).

Отже, числові значення показників тестів щодо оцінки фізичної підготовленості спортсменів командного виду спорту вказують на статистично достовірні зміни між показниками нормативів як в ЕГ ($p < 0,05-0,01$), так і в КГ ($p < 0,05$). За критерієм χ^2 на початку дослідження ЕГ і КГ були однорідними за тестами «біг 30 м», «рівномірний біг без урахування часу», «човниковий біг 3 x 10 м, с», «нахил тулуба впе-

Таблиця 1

Визначення показників фізичної підготовленості футболістів 9–10 років під час педагогічного експерименту

Результати тестів	ЕГ (n = 11)				КГ (n = 11)				Початк. $\chi^2_{\text{ес.}}$	Кінцевий $\chi^2_{\text{ес.}}$
	Вихідні		Кінцеві		Вихідні		Кінцеві			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Біг 30 м, с	6,4	0,52	5,9*	0,33	6,5	0,43	6,1	0,36	0,6	6,0
Рівномірний біг без урахування часу, бали	3,7	0,73	5,0**	0,64	3,8	0,62	4,7*	0,81	0,5	6,1
Човниковий біг 3 x 10 м, с	9,8	2,94	8,3**	3,32	9,9	2,51	8,7*	3,23	0,6	6,0
Нахил тулуба вперед, см	7,0	1,81	9,5*	2,52	6,9	1,94	9,1*	2,79	0,9	6,2
Піднімання тулуба в положення сід, раз	8,6	2,82	11,2*	3,71	8,5	2,49	10,9*	3,61	0,8	6,3

Примітки: * – зміни за $p < 0,05$; ** – зміни за $p < 0,01$; $\chi^2_{\text{кр.}} = 5,99$.

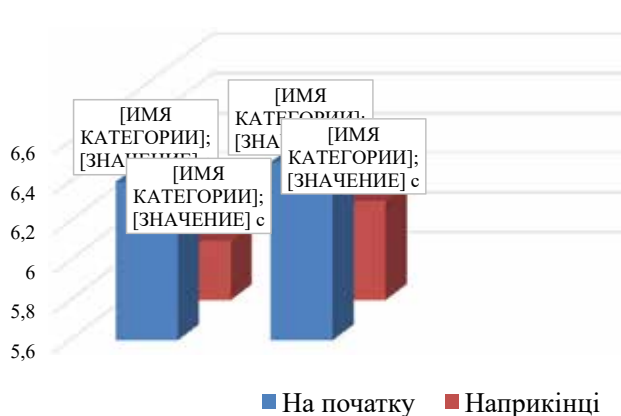


Рис. 1. Порівняльний аналіз тесту «біг 30 м»: ЕГ (n = 11) і КГ (n = 11)

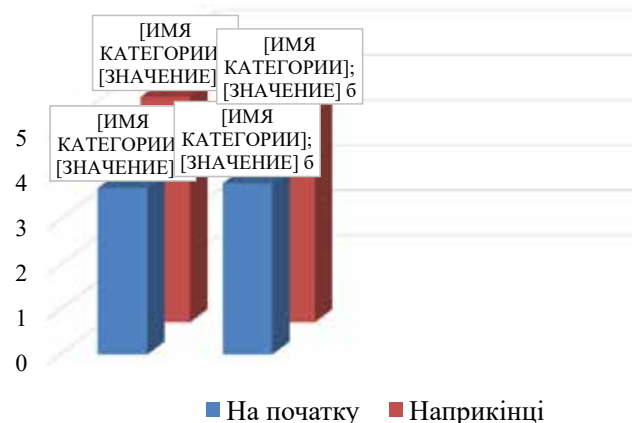


Рис. 2. Показники нормативу «рівномірний біг без урахування часу, бали»: ЕГ (n = 11) і КГ (n = 11)

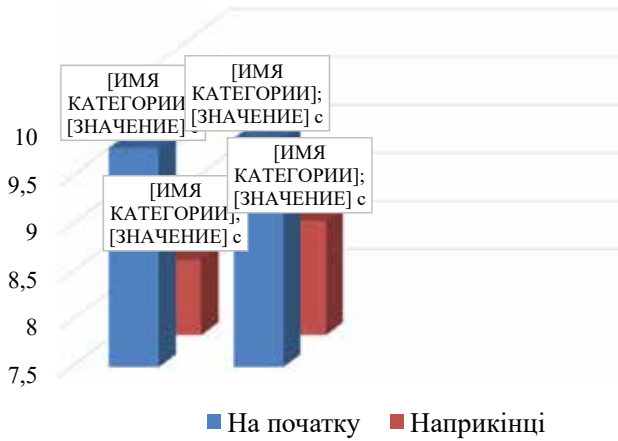


Рис. 3. Порівняльний аналіз тесту «човниковий біг 3 x 10 м, с»: ЕГ (n = 11) і КГ (n = 11)

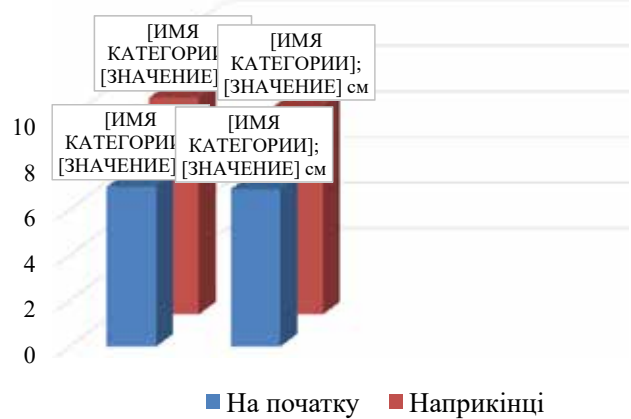


Рис. 4. Зміни показників тесту «нахил тулуба вперед, см»: ЕГ (n = 11) і КГ (n = 11)

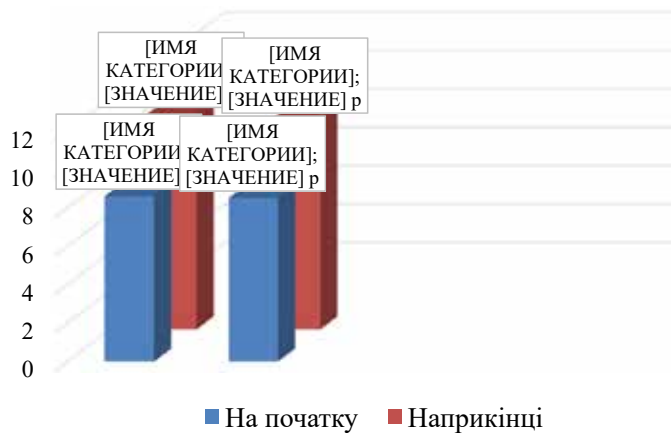


Рис. 5. Результати тесту «піднімання тулуба в положення сид, раз»: ЕГ (n = 11) і КГ (n = 11)

ред», «піднімання тулуба в положення сид» і статистично достовірні зміни на етапі завершення педагогіч-

ного експерименту. Можемо сказати про ефективність спеціальних комплексів у розділі «Фізична підготовка».

Література:

1. Кекін М. Використання спеціальних засобів для формування фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Магістерська робота. Суми. 2023. 57 с.
2. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14: у 4 т. Львів, 2010. Т. 1. С. 215–220.
3. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014. URL: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>.
4. George A. Ghristopoulos. The Olympic Games in Ancient Greece. Athens, Greece. 2003. 408 p.
5. Hnatchuk Y. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. P. 239–245.

References:

1. Kekin, M. (2023). *Vikoristannya spetsialnih zasobiv dlya formuvannya fizichnoyi pidgotovlenosti futbolistiv na etapi pochatkovoyi pidgotovki* [The use of special means for the formation of physical fitness of football players at the stage of initial training]. Master thesis. Sumy. 57 p. [in Ukrainian].
2. Pityn, M. (2010). *Vzayemozv'yazki pokaznykiv fizichnoyi pidgotovlenosti futbolistiv na etapi pochatkovoyi pidgotovki* [Interrelationships of indicators of physical fitness of football players at the stage of initial training]. *Young sports science of Ukraine*. Issue 14: in 4 volumes. Lviv. Vol. 1. P. 215–220 [in Ukrainian].
3. Forrest Sharita (2014). *Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers*. Urbana-Champaign [in English]. URL: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>.
4. George A. Ghristopoulos (2003). *The Olympic Games in Ancient Greece*. Athens, Greece. 408 p. [in English].
5. Hnatchuk, Y. (2018). *Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players*. *Journal of Physical Education and Sport*. P. 239–245 [in English].

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Максименко Людмила Михайлівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-8481-6925

Розвиток фізичної підготовленості здійснюється відповідно до сенситивного періоду. Крім фізіологічно зумовлених причин розвитку, важливу роль відіграють також фізичне виховання і тренування. Метою дослідження було сприяння формуванню ціннісного ставлення до свого здоров'я в процесі фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Педагогічний експеримент здійснювався на базі футбольного центру «Барса» (експериментальна група) та комунальної дитячої юнацької спортивної школи «Суми» (контрольна група) (2022/2023 н. р), учасником якого також був студент-магістрант. З експериментальною групою проводилася виховна робота стосовно сприяння формуванню ціннісного ставлення до свого здоров'я в процесі фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Особливістю виховної роботи в експериментальній групі було формування культури ставлення до себе, до суспільства, до свого здоров'я та способу життя, а також залучення батьків вихованців до участі у виховних заходах, адже лише сформована потреба у веденні активного, здорового способу життя в сім'ї допоможе зміцнити й розвинути отримані знання, уміння, потреби в подальшій життєдіяльності. Формами роботи з батьками в цьому напрямі є залучення їх до випуску та виготовлення дидактичного матеріалу навчання, запрошення до участі в заходах виховного характеру та навчально-тренувальних заняттях. Велике значення має така форма роботи з батьками, як проведення батьківських зборів і консультацій «ситуативного характеру». На завершальному етапі збільшилася кількість сімей, які звертаються до наукової літератури або фахівців по допомогу у вирішенні конфліктних ситуацій, пов'язаних із відносинами «дорослий – дитина» тощо, або просто бажаючих покращити й розвинути сімейні стосунки, стосунки «тренер – батьки».

Ключові слова: ціннісне відношення, здоров'я, футболісти, фізична підготовка, етап початкової підготовки.

Maksymenko Liudmyla. Formation of a valuable attitude to one's health in the process of physical training of football players at the stage of initial training

The development of physical fitness is carried out in accordance with the sensitive period. In addition to physiological reasons for development, physical education and training also play an important role. The purpose of the study was to promote the formation of a valuable attitude to one's health in the process of physical training of football players at the stage of initial training. The pedagogical experiment was carried out on the basis of the Football Center "Barsa" (experimental group) and the Communal Children's Youth Sports School "Symu" (control group) (2022/2023 year), the participant of which was also a master's student. With the experimental group, educational work was carried out regarding the promotion of the formation of a valuable attitude to one's health in the process of physical training of football players at the stage of initial training. A feature of the educational work in the experimental group was the formation of a culture of relationships to oneself, to society, to one's health and lifestyle, and the involvement of the parents of pupils in the educational activities. After all, only the formed need to lead an active, healthy lifestyle in the family will help to strengthen and develop the acquired knowledge, skills, needs in further life activities. Forms of work with parents in this direction include involving them in the release and production of didactic learning material, inviting them to participate in educational events and educational and training classes. Such a form of working with parents as holding parent meetings and consultations of a "situational nature" is of great importance. At the final stage, the number of families who turn to scientific literature or specialists for help in solving conflict situations related to "adult-child" relationships, etc., or simply wanting to improve and develop family relationships, "coach-parent" relationships, has increased.

Key words: value relationship, health, football players, physical training, stage of initial training.

Вступ. В. Платонов (2004, 2013), М. Пітин (2010) вважають, що функціональні можливості організму багато в чому визначають рівень тренуваності юних спортсменів. Основні органи й системи забезпечують організм усім необхідним для змагальної діяльності. Розвиток фізичної підготовленості здійснюється відповідно до сенситивного періоду. Крім фізіологічно зумовлених причин розвитку, важливу роль відіграють також фізичне виховання і тренування. Зокрема, футбол сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості [1, 2]. Немає чіткої відповіді на питання про багаторічні цикли навчання. «У зв'язку із цим розробка гострих питань виховання юнацького футболу має бути тісно

пов'язана з останніми результатами досліджень у сфері дитячо-юнацького спорту» [3, 4, 5].

Провідні фізіологи (М. Безруких, 2008; Л. Ковальчук, 2007; В. Романюк, 2003), що займалися дослідженням розвитку юного організму, зазначають, що в цей період формується м'язовий скелет, за допомогою зростання м'язів збільшується фізична сила юних спортсменів, вони мають високу роботоздатність, підвищену рухову активність тощо. У цьому віці розвиваються та вдосконалюються основні природні рухи, змінюється ставлення до них. Колишній інтерес до процесу руху змінюється дедалі більшою зацікавленістю на результатах дій. Рухи стають дедалі точнішими, координованими

(узгодженими). Стан здоров'я перебуває в безпосередній залежності та зв'язку з фізичним розвитком. У цьому під фізичним розвитком Н. Чупрун (2012) розуміє «безперервно протікаючий біологічний процес, що характеризується сукупністю морфологічних та функціональних властивостей організму, що відображають особливості його зростання та дозрівання». Фізичний розвиток як процес – це зміна форм і функцій організму в процесі природного біологічного розвитку або під впливом спеціальних фізичних вправ. Початковий етап підготовки футболістів збігається з біологічним віком, коли освітній процес тісно пов'язаний із багатьма змінами у їхньому житті. Насамперед це обумовлено необхідним освоєнням нової соціальної позиції – позиції школяра, що, зі свого боку, потребує зміни пріоритетів у спілкуванні, діяльності, взаємовідносинах між однолітками і дорослими. Здоров'я спортсменів-початківців багато в чому залежить від того, наскільки вдало проходить процес включення в нову соціальну ситуацію розвитку, наскільки реалізуються можливості, вдало долаються труднощі, характерні для цього віку.

Метою дослідження було сприяння формуванню ціннісного ставлення до свого здоров'я в процесі фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Матеріали та методи – вивчення науково-методичної літератури, соціологічний метод (анкетування), педагогічні методи дослідження (спостереження), методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент здійснювався на базі футбольного центру «Барса» (експериментальна група) та комунальної дитячої юнацької спортивної школи «Суми» (контрольна група) (2022/2023 н. р), учасником якого також був студент-магістрант. З експериментальною групою проводилася виховна робота стосовно сприяння формування ціннісного ставлення до свого здоров'я в процесі фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

Результати. Особливістю виховної роботи в експериментальній групі було формування культури ставлення до себе, до суспільства, до свого здоров'я та способу життя, а також залучення батьків вихованців до участі у виховних заходах, адже лише сформована потреба у веденні активного, здорового способу життя в сім'ї допоможе зміцнити й розвинути отримані знання, уміння. Формами роботи з батьками в цьому напрямі є залучення їх до випуску та виготовлення дидактичного матеріалу навчання, запрошення до участі в заходах виховного характеру та навчально-тренувальних заняттях. Велике значення має така форма роботи з батьками, як проведення батьківських зборів і консультацій «ситуативного характеру». Кількість зборів і зустрічей визначається бажанням батьків, педагогічною потребою і може бути збільшено [2].

Висновки. Під час формувального експерименту було проведено повторне анкетне опитування тих самих респондентів. Зокрема, визначаючи відсотковий показник питання про сімейні традиції щодо активного проведення вільного часу, ми отримали таку динаміку: ранковій руханці увагу стали приділяти увагу на 20% більше респондентів, заняттям на тренажерних майданчиках – на 4%, самостійним тренуванням – на 20%, процедурам із загартування – на 3% (рис. 1).

Тобто за всіма напрямками спостерігається позитивна динаміка.

Було визначено відсотковий приріст пріоритетів у вихованні дітей: на 10% більше сімей стали приділяти увагу розвитку самостійності своїх дітей, на 15% – інтересу до спорту, на 27% – любові до праці, на 25% – розвитку інтелектуальних здібностей (рис. 2).

Є зміни в участі в сумісних видах діяльності батьків і дітей: від'ємна динаміка спостерігається під час переглядів ТВ передач на 20%. Позитивна динаміка є у всіх інших видах діяльності: виконання домашніх справ – на 13%, відпочинок на вихідних – на 40%, роз-

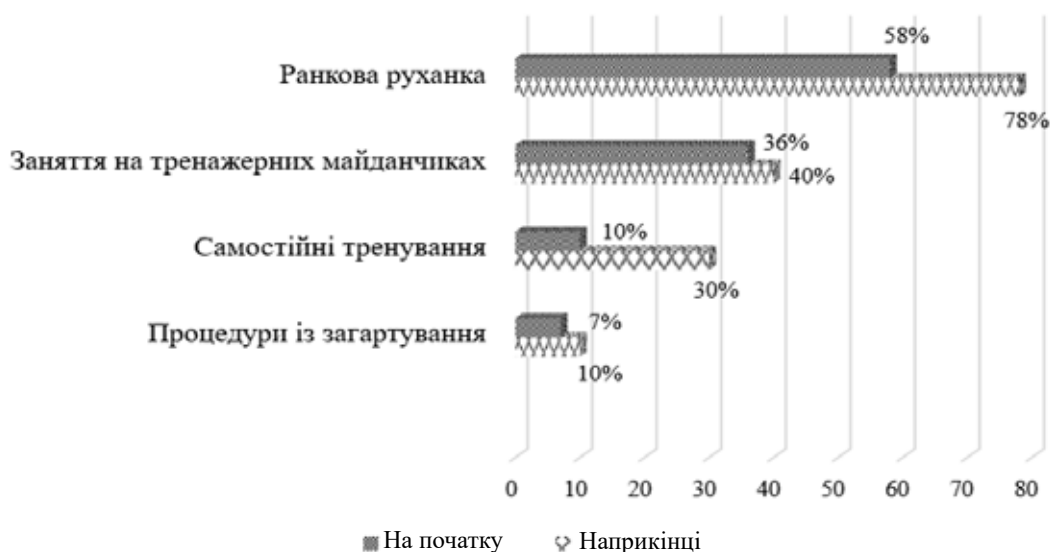


Рис. 1. Зміни наявності сімейних традицій щодо активного проведення вільного часу в родинях учасників експерименту (n = 22)

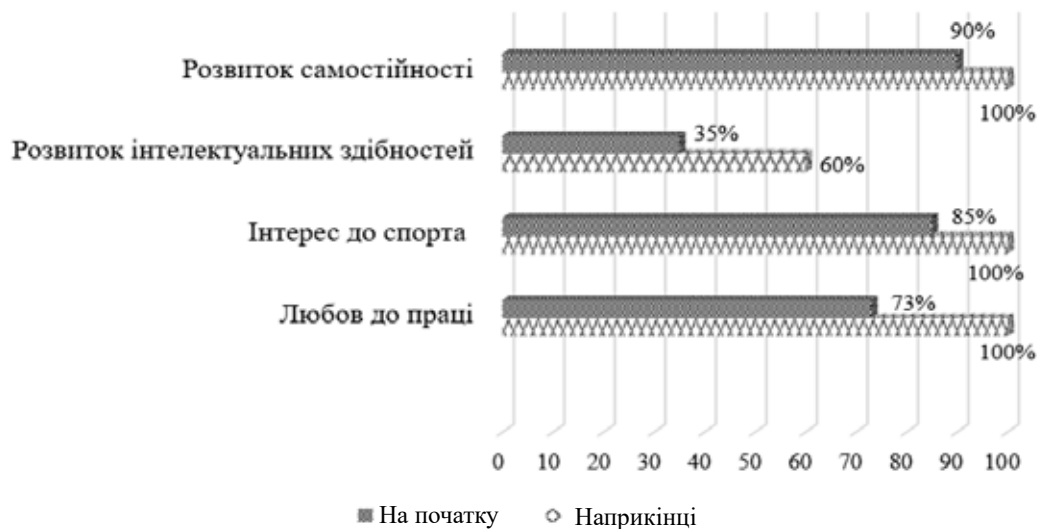


Рис. 2. Динаміка пріоритетів сімей у вихованні дітей (n = 22)

важально-розвивальні ігри – на 17%, культурний розвиток – на 22% (рис. 3).

Під час педагогічного експерименту батьки юних футболістів футбольного центру «Барса» стали більш активно використовувати додаткову інформацію стосовно зміцнення здоров'я своїх дітей (на 50%

частіше, ніж до початку педагогічного дослідження) (рис. 4).

Дослідили зміни в позиції батьків щодо співпраці з тренерами / педагогами, які працюють із дітьми. Зростає їхня активність на 28% у позиції активності на зборах і на 30% – активність в організаційних заходах (рис. 5).

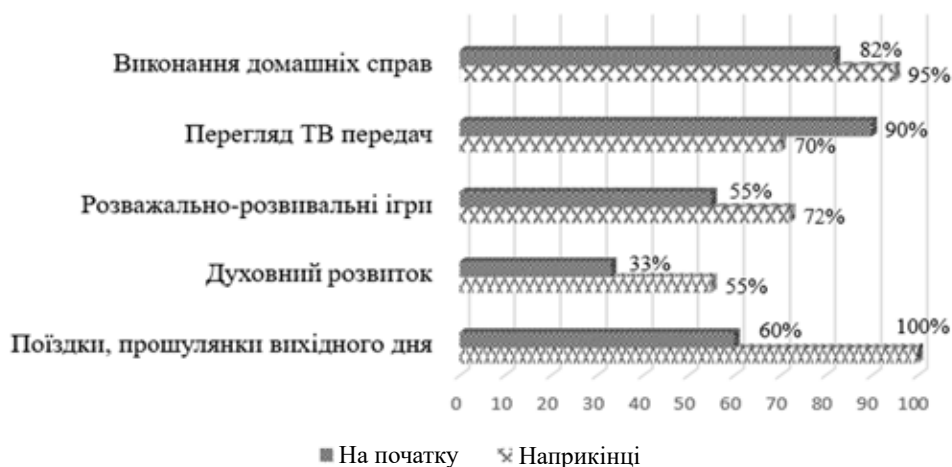


Рис. 3. Зміни в сумісних видах діяльності (n = 22)

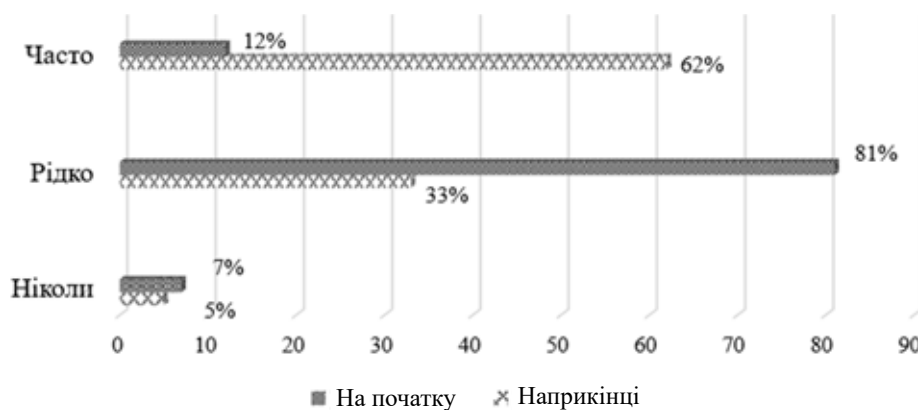


Рис. 4. Використання батьками додаткової інформації стосовно зміцнення здоров'я дітей (n = 22)

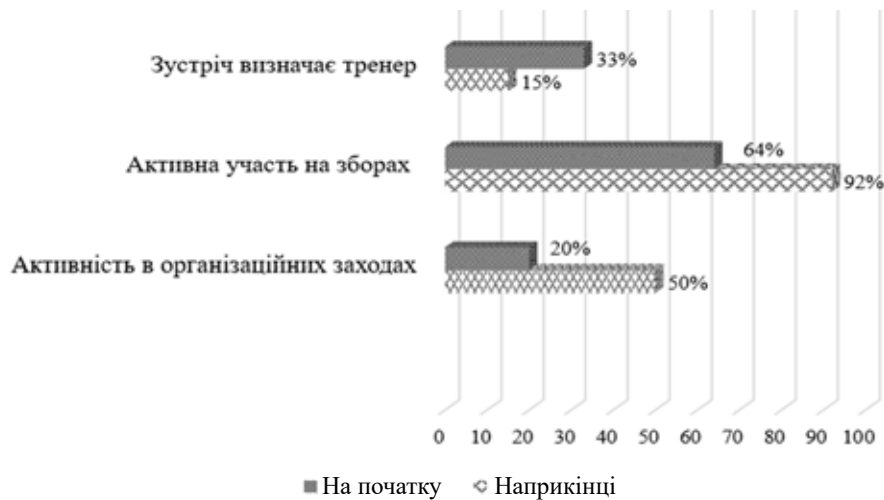


Рис. 5. Зміни у позиції батьків щодо співпраці із тренерами / педагогами (n = 22)

Отже, як бачимо з рисунків 1, 2, 3, 4, 5, відбулася позитивна динаміка в організації активного проведення вільного часу в родині, змінилися пріоритети у вихованні дітей, спостерігається більша активність у сумісних видах діяльності. Збільшилася кількість сімей, які

звертаються до наукової літератури або фахівців по допомогу у вирішенні конфліктних ситуацій, пов'язаних із відносинами «дорослий – дитина» тощо, або просто бажаючих покращити й розвинути сімейні стосунки, стосунки «тренер – батьки».

Література:

1. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14: у 4 т. Львів, 2010. Т. 1. С. 215–220.
2. Польська Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медико-профілактичного забезпечення дітей у загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. *Довкілля та здоров'я*. 2019. № 1 (48). С. 52–54.
3. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014. URL: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>.
4. George A. Ghristopoulos. *The Olympic Games in Ancient Greece*. Athens, Greece. 2003. 408 p.
5. Hnatchuk Y. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. P. 239–245.

References:

1. Pityn, M. (2010). Vzayemozv'yazki pokaznykiv fizichnoyi pidgotovlenosti futbolistiv na etapi pochatkovoyi pidgotovki [Interrelationships of indicators of physical fitness of football players at the stage of initial training]. *Young sports science of Ukraine*. Issue 14: in 4 volumes. Lviv. Vol. 1. P. 215–220 [in Ukrainian].
2. Polska, N.S., Gozak, S.V., Stankevich, T.V. (2019). Udoshkonalennya mediko-profilaktichnogo zabezpechennya ditej u zagalnoosvitnih navchalnih zakladah – vimoga chasu [Improving the medical and preventive care of children in general educational institutions – the need of the hour]. *Environment and health*. No. 1 (48). P. 52–54 [in Ukrainian].
3. Forrest Sharita (2014). Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign [in English]. URL: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>.
4. George A. Ghristopoulos (2003). *The Olympic Games in Ancient Greece*. Athens, Greece. 408 p. [in English].
5. Hnatchuk, Y. (2018). Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*. P. 239–245 [in English].

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПОДАЧ М'ЯЧА В П'ЯТОМУ СЕТІ ВОЛЕЙБОЛЬНОГО МАТЧУ

Мельник Валерій Олександрович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0001-9557-1276
Scopus-Author ID: 57021438800

Пасічник Вікторія Михайлівна,

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-6381-1471
Scopus-Author ID: 57021677400

Кудріна Ніна Віталіївна,

старший викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-1003-8550

Волейбол є однією з найпоширеніших спортивних ігор у світі, і, як наслідок, це потребує детального вивчення різних сторін функціонування цього виду діяльності, зокрема, що стосується системи контролю змагальної діяльності. Аналіз досліджень фахівців засвідчив наявність достатньо великої кількості інформації стосовно показників змагальної діяльності у волейболі, однак при цьому відсутні дані щодо використання техніко-тактичних дій із розподілом за ігровими сетами й порівняння їх між чоловічими та жіночими командами. Мета дослідження – визначити гендерні особливості використання подач м'яча в п'ятому сеті матчу команд високої кваліфікації у волейболі. Методи дослідження – аналіз та узагальнення інформаційних джерел, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Результати роботи. Було встановлено, що чоловічі команди високої кваліфікації у п'ятому сеті матчу в середньому виконують 9,32 силових подач та 3,22 подачі «планер». Жіночі команди високої кваліфікації за п'ятий сет поєдинку застосовують у середньому 4,40 силових подач та 11,20 подачі «планер». Чоловічі команди після використання силових подач у середньому за п'ятий сет матчу виграють 3,19 розіграшів та 2,25 розіграшів після подач «планер». У жіночих команд ці показники становлять відповідно 2,00 очка після силових і 4,28 очка після подач «планер». Щодо програних розіграшів, то чоловіки після силових подач поступаються в 6,37 у середньому за п'ятий сет і 3,02 очка програють після подач «планер». У жіночих команд показники зазначених компонентів змагальної діяльності становлять: після силових подач – 2,14 програного розіграшу, після подачі планер – 7,22 програного очка. Висновки. Результати педагогічного спостереження дають змогу стверджувати, що чоловічі команди високої кваліфікації у волейболі в п'ятому сеті матчу достовірно більше виконують силових подач, ніж жіночі команди, що, зі свого боку, призводить до більшої кількості помилок і більшої кількості виграшних розіграшів. Жіночі команди високої кваліфікації у п'ятому сеті волейбольного поєдинку надають перевагу використанню більш технічного виду подачі, а саме подачі м'яча «планер», а чоловічі команди більше використовують силовий стиль гри, що проявляється в більшій кількості застосування силових подач.

Ключові слова: волейбол, подача м'яча, помилки, жіночі команди, чоловічі команди, команди високої кваліфікації.

Melnyk Valeriy, Pasichnyk Victoria, Kudrina Nina. Gender specifics of serving the ball in the fifth set of a volleyball match

Volleyball, as a sports game, is one of the most widespread sports in the world, and as a result, it requires a detailed study of various aspects of the functioning of this type of activity, in particular, what concerns the system of control of competitive activity. The analysis of research by specialists proved the presence of a sufficiently large amount of information regarding the indicators of competitive activity in volleyball. At the same time, there are no data on the use of technical-tactical actions with distribution by game sets and their comparison between men's and women's teams. **The purpose of the study:** to determine the gender characteristics of the use of ball serves in the fifth set of a match of highly qualified teams in volleyball. **Research methods:** analysis and generalization of information sources, pedagogical observation, methods of mathematical statistics. **Study results.** It was found that men's highly skilled teams average 9.32 power serves and 3.22 glider serves in the fifth set of a match. High-skilled women's teams use an average of 4.40 power serves and 11.20 glider serves in the fifth set of a match. Men's teams win an average of 3.19 draws after using power serves in the fifth set of a match, and 2.25 draws after glider serves. For women's teams, these indicators are 2.00 points after power serves and 4.28 points

after glider serves, respectively. As for lost draws, men lose 6.37 points after power serves in the fifth set on average and 3.02 points after glider serves. For women's teams, the indicators of the specified components of competitive activity are: after a power serve - 2.14 lost draws, after a glider serve - 7.22 lost points. **Conclusions.** The results of pedagogical observation allow us to state that highly skilled men's volleyball teams perform significantly more power serves in the fifth set of the match than women's teams, which in turn leads to more mistakes and more wins. Highly qualified women's teams in the fifth set of a volleyball match prefer to use a more technical type of serve, namely the glider serve, while men's teams use more of a power style of play, which is manifested in the use of more power serves.

Key words: volleyball, serving the ball, errors, women's teams, men's teams, highly skilled teams.

Вступ. На сучасному етапі розвитку спорту спортивні ігри посідають одне із чільних місць у формуванні соціально свідомого суспільства, що, зі свого боку, вимагає від них постійного розвитку й удосконалення. Волейбол є однією з найпоширеніших спортивних ігор у світі, і, як наслідок, це потребує детального вивчення різних сторін функціонування цього виду діяльності, зокрема, що стосується системи контролю змагальної діяльності [3, 5, 8].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що провідні фахівці з волейболу значну увагу приділяють дослідженню показників фізичної підготовленості, техніко-тактичних дій, педагогічному контролю різних сторін підготовленості у волейболі [2, 6]. Також науковцями вивчалися показники техніко-тактичних дій у змагальній діяльності волейболістів з урахуванням їх ігрового амплуа [1, 4, 7, 9].

Згідно з правилами гри у волейбол, у поєдинку перемагає команда, яка здобула перемогу в трьох сетах. У разі рахунку по сетах 2 : 2, проводиться п'ятий сет, у який для перемоги достатньо набрати 15 очок, що суттєво скорочує тривалість сету, і на перший план виходить надійність реалізації техніко-тактичних дій волейболістами. А оскільки подача м'яча у волейболі є початком розіграшу, то, на нашу думку, детальний аналіз виконання цієї техніко-тактичної дії в процесі змагальної діяльності дасть змогу вдосконалити процес її використання.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами.

Дисертаційна робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивних і рекреаційних ігор Львівського державного університету імені Івана Боберського на тему «Удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту на різних етапах багаторічного удосконалення», № державної реєстрації 0122U001576.

Мета дослідження – визначити гендерні особливості використання подач м'яча в п'ятому сеті матчу команд високої кваліфікації у волейболі.

Завдання дослідження:

1. Встановити відмінності між чоловічими та жіночими командами високої кваліфікації у кількісних показниках виконання різних видів подач м'яча в п'ятому сеті волейбольного матчу.

2. Встановити відмінності в кількісних показниках виконання різних видів подач м'яча в п'ятому сеті чоловічими та жіночими командами з різним підсумковим результатом гри.

Матеріали дослідження. Дослідження проводилося на базі кафедри спортивних і рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури

імені Івана Боберського. Спостереження проводилося під час перегляду відеозаписів ігор волейбольної чоловічої ліги націй FIVB 2023 та жіночого Олімпійського кваліфікаційного турніру 2023 року. Загалом було проаналізовано 30 чоловічих і 30 жіночих п'ятих сетів за участі збірних команд Китаю, Польщі, Канади, Бразилії, Італії, Франції, США, Японії, Фінляндії, Туреччини, Аргентини, Бельгії, Нідерландів, Сербії, Чехії, Болгарії.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи аналізу й узагальнення інформаційних джерел (визначалася актуальність дослідження, проводилося визначення компонентів змагальної діяльності, які досліджувалися); педагогічне спостереження для визначення кількісних показників компонентів змагальної діяльності (зокрема, подач м'яча); методи математичної статистики для встановлення середніх показників компонентів змагальної діяльності та достовірних відмінностей між ними (t-критерій Стьюдента).

Результати дослідження та їх обговорення. Першим етапом дослідження було проведення педагогічного спостереження за показниками виконання подач спортсменами високої кваліфікації у волейболі.

Під час аналізу відеоматеріалів здійснювалося спостереження за такими показниками виконання подач м'яча: види подач (силова подача, подача «планер»), помилки під час виконання подач (помилки в силовій подачі, помилки в подачі «планер»), «ейси» («ейси» в силовій подачі, «ейси» в подачі «планер») і програні та виграні очки (після силової подачі, після подачі «планер»).

За результатами педагогічного спостереження (табл. 1) було встановлено, що чоловічі команди високої кваліфікації у п'ятому сеті матчу в середньому виконують 9,32 силової подачі та 3,22 подачі «планер». Жіночі команди високої кваліфікації за п'ятий сет поєдинку застосовують у середньому 4,40 силової подачі та 11,20 подачі «планер». Під час виконання зазначених подач чоловічі команди допускають 2,44 помилки в силових подачах і 1,06 – у подачі «планер», а жіночі команди роблять 1,06 помилки в силових подачах і 1,68 помилки в подачі «планер». Оскільки подача м'яча у волейболі є суворо регламентованим техніко-тактичним прийомом, на нашу думку, доцільно розглянути результативність використання зазначених її видів. Так, у чоловічих команд високої кваліфікації 1,19 силової подачі завершується «ейсами», а в разі використання подач «планер» цей показник становить 1,00 у середньому за п'ятий сет поєдинку. У жіночих команд 1,29 подачі «планер» призводить до отримання очка внаслідок «ейса» та 1,00 очка після силових подач. Також нами було проаналізовано кількість виграних

і програних розіграшів, які починалися із застосування різних видів подач. Чоловічі команди після використання силових подач у середньому за п'ятий сет матчу виграють 3,19 розіграшу та 2,25 розіграшу після подачі «планер». У жіночих команд ці показники становлять відповідно 2,00 очка після силових і 4,28 очка після подач «планер». Щодо програних розіграшів, то чоловіки після силових подач поступаються у 6,37 у середньому за п'ятий сет і 3,02 очка програють після подач «планер». У жіночих команд показники зазначених компонентів змагальної діяльності становлять: після силової подачі – 2,14 програного розіграшу, після подачі планер – 7,22 програного очка.

Проведений порівняльний аналіз дав змогу встановити достовірні відмінності у вищезазначених показників компонентів змагальної діяльності чоловічих і жіночих команд високої кваліфікації у волейболі. Так, чоловічі команди високої кваліфікації у волейболі достовірно більше ($p < 0,001$) використовують для початку розіграшу силових подач, ніж жіночі команди високої кваліфікації. Як наслідок великої кількості застосування зазначеного техніко-тактичного прийому, у чоловічих команд спостерігається суттєво більші показники помилок при цьому виді подачі, ніж у жіночих команд ($p < 0,001$). Щодо застосування подач «планер», то явна перевага у їх використанні у жіночих команд високої кваліфікації ($p < 0,001$), що, зі свого боку, призводить до суттєво більшої кількості помилок, ніж у чоловічих команд ($p < 0,05$). Аналіз показників виконання різних видів подач, які закінчилися «ейсами», показав, що достовірної різниці між чоловічими та жіночими командами в цьому компоненті змагальної діяльності не встановлено ($p > 0,05$). Щодо відмінностей у кількості виграних і програних розіграшів після застосування різного виду подач, то чоловічі команди високої кваліфікації демонструють суттєво більші показники ($p < 0,001$) кількості виграних і кількості програних розіграшів після використання силових подач. Жіночі команди достовірно більше ($p < 0,001$) виграють і програють розіграшів після застосування подачі «планер», ніж чоловічі команди.

Узагальнюючи перший етап дослідження, можна стверджувати, що чоловічі команди високої кваліфікації надають перевагу силовому початку розіграшу, що,

зі свого боку, призводить до більшої кількості помилок, більшої кількості виграних і програних розіграшів після використання силових подач. Жіночі команди для початку розіграшу м'яча в п'ятому сеті волейбольного матчу використовують подачу «планер», яка за своїми характеристиками є більш «технічна», ніж «силова». Однак зі збільшенням використання зазначеного прийому зростають і показники кількості помилок та кількості виграних і програних розіграшів. Щодо кількісних показників «ейсів», то їх, на нашу думку, слід розглядати лише як наслідок виконання подачі, оскільки достовірних відмінностей між цими показниками не встановлено.

На наступному етапі нашого дослідження було проаналізовано кількісні показники та їх відмінності між командами, які перемогли та поступилися в п'ятому сеті волейбольного матчу. Також були встановлені відмінності між показниками чоловічих і жіночих команд з урахуванням підсумкового результату гри.

За результатами педагогічного спостереження було встановлено, що чоловічі команди, які здобули перемоги у своїх поєдинках, виконують у середньому 10,03 силової подачі та 5,14 подачі «планер», при цьому ці показники є достовірно більшими, ніж показники команд, які поступилися у своїх поєдинках ($p < 0,05$). Щодо помилок під час виконання подач, то команди-переможниці достовірно менше їх виконують у разі застосування силових подач ($p < 0,05$), а в показниках застосування подач «планер» достовірних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). У показниках виграних очок за допомогою «ейсів» після використання будь яких подач між командами-переможцями та командами, які поступилися у своїх поєдинках, достовірних відмінностей не встановлено ($p > 0,05$). Аналіз показників виграних сетів після різних видів подач показав, що команди-переможниці в середньому за п'ятий сет виграють 3,87 очка, а цей показник команди, які програли, становить 2,33 ($p < 0,001$). Показник успішних розіграшів після подач «планер» команд, які перемогли, становить 2,43 очка, а у команд, які поступилися, – 1,92 очка ($p > 0,05$). Аналіз розіграшів, після яких команди програли «очко», засвідчив, що команди-переможниці достовірно менше ($p < 0,05$), ніж команди, які поступилися в поєдинках, програють розіграшів після силових подач. Щодо кіль-

Таблиця 1

Показники виконання різних видів подач чоловічими та жіночими командами високої кваліфікації у волейболі

	Показник	Чоловічі команди	Жіночі команди	Відмінності
1	Кількість силових подач	9,32	3,22	$p < 0,001$
2	Кількість подач «планер»	4,40	11,20	$p < 0,001$
3	Кількість помилок у силових подачах	2,44	1,21	$p < 0,001$
4	Кількість помилок у подачах «планер»	1,06	1,68	$p < 0,05$
5	Кількість «ейсів» після силових подач	1,19	1,00	$p > 0,05$
6	Кількість «ейсів» після подач «планер»	1,00	1,29	$p > 0,05$
7	Кількість виграних розіграшів після силових подач	3,19	2,00	$p < 0,001$
8	Кількість виграних розіграшів після подач «планер»	2,25	4,28	$p < 0,001$
9	Кількість програних розіграшів після силових подач	6,37	2,14	$p < 0,001$
10	Кількість програних розіграшів після подач «планер»	3,02	7,22	$p < 0,001$

кості програних розіграшів після подач «планер», то тут команди-переможниці мають більші кількісні показники, однак при цьому достовірних відмінностей не встановлено ($p > 0,05$).

Вивчення аналогічних показників жіночих команд дало змогу встановити такі особливості застосування різного виду подач. Так, у жіночих команд, які перемогли в п'ятих сетах волейбольного матчу, показник кількості силових подач становить 3,57, команди, які програли, у середньому виконують по 2,78 силових подачі. Щодо подач «планер», то команди-переможниці в середньому виконують 12,33 подачі, а їх опоненти – 10,07 подачі. При цьому було встановлено достовірні відмінності лише в показниках виконання подач «пла-

нер» ($p < 0,01$). Аналіз показників помилок після різного виду подач команд-переможниць і команд, які поступилися, не виявив достовірних відмінностей у кількісних показниках цього компонента змагальної діяльності ($p > 0,05$). У показниках виконання «ейсів» так само, як і у чоловічих команд, достовірні відмінності відсутні ($p > 0,05$). Дослідження кількості виграних сетів після різного виду подачі м'яча у волейболі жіночими командами високої кваліфікації засвідчило, що команди-переможниці достовірно більше виконують силових подач ($p < 0,05$) і подач «планер» ($p < 0,001$), ніж команди, які програли свої матчі. Також було встановлено, що в кількості програних розіграшів після силових подач достовірних відмінностей у команд з різним підсумковим результатом гри не виявлено ($p > 0,05$). Однак було виявлено достовірно меншу кількість програних подач після використання «планера» у команд-переможниць ($p < 0,01$).

Вивчення відмінностей зазначених показників компонентів змагальної діяльності чоловічих і жіночих команд високої кваліфікації у волейболі з урахуванням кінцевого результату гри дало можливість установити такі дані. Чоловічі команди, незважаючи на підсумковий результат гри, достовірно більше виконують силових подач м'яча ($p < 0,001$) і достовірно менше подач м'яча «планер» ($p < 0,001$), ніж жіночі команди. Аналогічна ситуація спостерігається і в показниках кількості програних розіграшів, де кількість програних подач після силових подач в чоловічих команд є достовірно більшою ($p < 0,001$), а кількість подач «планер» – достовірно меншою ($p < 0,001$), ніж у жіночих команд. Як і в попередніх наших дослідженнях, у кількісних показниках подач, які завершилися «ейсами», достовірних відмінностей між чоловічими та жіночими командами, враховуючи результат поєдинку, встановлено не було ($p > 0,05$). Щодо кількості допущених помилок під час виконання силових подач, то нами було встановлено, що чоловічі команди, які перемогли або зазнали поразок, роблять достовірну більшу кількість помилок, ніж жіночі команди ($p < 0,05$), а в показниках використання подач «планер» достовірних відмінностей не встановлено, незважаючи на підсумковий результат гри команди ($p > 0,05$). Аналіз показників кількості виграних розіграшів після різного виду подач показав, що чоловічі команди-переможниці виграють достовірно більшу кількість розіграшів після силових подач, ніж жіночі команди-переможниці ($p < 0,001$). Однак жіночі-команди переможниці достовірно більшу кількість разів перемагають під час розіграшу м'яча після подачі «планер», ніж чоловічі команди-переможниці ($p < 0,001$). Також було встановлено відсутність достовірних відмінностей вищезазначених показників між чоловічими та жіночими командами, які зазнали поразок у своїх поєдинках ($p > 0,05$).

Висновки. Результати педагогічного спостереження дають змогу стверджувати, що чоловічі команди високої кваліфікації у волейболі в п'ятому сеті матчу досто-

Таблиця 2

Показники виконання різних видів подач чоловічими та жіночими командами високої кваліфікації

у волейболі з різним підсумковим результатом гри

	Показник	Переможці	Переможені	достовірність
Чоловічі команди	1	10,03	8,60	$p < 0,05$
	2	5,14	3,70	$p < 0,01$
	3	2,10	2,79	$p < 0,05$
	4	1,09	1,00	$p > 0,05$
	5	1,21	1,13	$p > 0,05$
	6	1	1,00	$p > 0,05$
	7	3,87	2,33	$p < 0,001$
	8	2,43	1,92	$p < 0,05$
	9	6,00	6,73	$p < 0,05$
	10	3,18	2,87	$p > 0,05$
Жіночі команди	1	3,57	2,78	$p > 0,05$
	2	12,33	10,07	$p < 0,01$
	3	1,20	1,25	$p > 0,05$
	4	1,83	1,50	$p > 0,05$
	5	1,00	1,00	$p > 0,05$
	6	1,56	1,00	$p > 0,05$
	7	2,17	1,67	$p < 0,05$
	8	5,37	2,92	$p < 0,001$
	9	2,10	2,19	$p > 0,05$
	10	6,77	7,67	$p < 0,01$
достовірність	1-1	$p < 0,001$	$p < 0,001$	
	2-2	$p < 0,001$	$p < 0,001$	
	3-3	$p < 0,01$	$p < 0,05$	
	4-4	$p > 0,05$	$p > 0,05$	
	5-5	$p > 0,05$	$p > 0,05$	
	6-6	$p > 0,05$	$p > 0,05$	
	7-7	$p < 0,001$	$p > 0,05$	
	8-8	$p < 0,001$	$p > 0,05$	
	9-9	$p < 0,001$	$p < 0,001$	
	10-10	$p < 0,001$	$p < 0,001$	

Примітки: 1 – кількість силових подач, 2 – кількість подач «планер», 3 – кількість помилок у силових подачах, 4 – кількість помилок у подачах «планер», 5 – кількість «ейсів» після силових подач, 6 – кількість «ейсів» після подач «планер», 7 – кількість виграних розіграшів після силових подач, 8 – кількість виграних розіграшів після подач «планер», 9 – кількість програних розіграшів після силових подач, 10 – кількість програних розіграшів після подач «планер».

вірно більше виконують силових подач, ніж жіночі команди, що, зі свого боку, призводить до більшої кількості помилок і більшої кількості виграних розіграшів.

Жіночі команди високої кваліфікації у волейболі достовірно більше в п'ятому сеті застосовують подачу «планер», ніж чоловічі команди, і так само, які і в чоловічих командах, це призводить до більшої кількості помилок і більшої кількості виграних розіграшів м'яча після цього виду подачі.

Кількість набраних очок після будь-якого виду подачі внаслідок «ейса» не мають суттєвих відмінностей ні за гендерною ознакою, ні за підсумковим результатом гри,

що, зі свого боку, дає підстави розглядати цей компонент змагальної діяльності лише як наслідок виконання подачі.

Жіночі команди високої кваліфікації у п'ятому сеті волейбольного поєдинку надають перевагу використанню більш технічного виду подачі, а саме подачі м'яча «планер», а чоловічі команди більше використовують силовий стиль гри, що проявляється в більшій кількості застосування силових подач.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у вивченні кількісних показників змагальної діяльності на завершальних етапах розіграшу м'яча.

Література:

1. Щепотіна Н., Костюкевич В., Поліщук В., Коннова М., Саричев Є. Педагогічний контроль техніко-тактичних дій висококваліфікованих діагональних гравців у жіночому волейболі в процесі змагальної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 7 (26). С. 236–241.
2. Мітова О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх у зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця, 2016. Вип. 2. С. 184–190.
3. Boichuk R., Iermakov S., Kovtsun V., Pasichnyk V., Melnyk V., Lazarenko M., Kovtsun V., Troyanovska M. Effect of physical development parameters and conditioning abilities on the level of motor coordination in female volleyball players in the phase of specialized basic training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18. P. 1950–1957.
4. Щепотіна Н. Педагогічний контроль фізичних навантажень і техніко-тактичних дій у структурі змагальної діяльності волейболісток. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 92–96.
5. Щепотіна Н., Поліщук В., Сікорська Л., Терещук О. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих волейболістів на основі контролю змагальної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця, 2020. Вип. 9 (28). С. 305–312.
6. Стрельникова Є. Я., Ляхова Т. П. Ефективність дій у нападі діагональних гравців у жіночому волейболі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 2. С. 112–116.
7. Стрельникова Є., Ляхова Т. Ефективність дій зв'язуючого гравця в змаганнях студентських жіночих волейбольних команд Харківщини. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1. С. 94–99.
8. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (1). P. 441–446.
9. Щепотіна Н., Гуль О., Зіняк Б., Кондратюк О., Суднач Ю. Ефективність техніко-тактичних дій висококваліфікованих центральних блокуючих у процесі змагальної діяльності у жіночому волейболі. *Спортивні ігри*. 2021. № 4 (22). С. 81–90.

References:

1. Shchepotina, N., Kostyukevych, V., Polishchuk, V., Konnova, M., Sarychev, Ye. (2019). *Pedahohichnyi kontrol tekhniko-taktychnykh dii vysokokvalifikovanykh diahonalnykh hravtsiv u zhinochomu voleiboli v protsesi zmahalnoi diialnosti [Pedagogical control of technical and tactical actions of highly qualified diagonal players in women's volleyball in the process of competitive activity]*. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii*. Zb. nauk. pr. Vinnycja [in Ukrainian].
2. Mitova, O. (2016). *Problemy kontroliu u komandnykh sportyvnykh ihrakh u zv'iazku z suchasnyimi tendentsiyamy yikh rozvytku [Control problems in team sports games in connection with modern trends in their development]*. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii*. Zb. nauk. pr. Vinnycja [in Ukrainian].
3. Boichuk, R., Iermakov, S., Kovtsun, V., Pasichnyk, V., Melnyk, V., Lazarenko, M., Kovtsun, V., Troyanovska, M. (2018). Effect of physical development parameters and conditioning abilities on the level of motor coordination in female volleyball players in the phase of specialized basic training. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1950–1957 [in English].
4. Shchepotina, N. (2018). *Pedahohichnyi kontrol fizychnykh navantazhen i tekhniko-taktychnykh dii u strukturі zmahalnoi diialnosti voleibolistok [Pedagogical control of physical exertion and technical-tactical actions in the structure of competitive activities of volleyball players]*. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 92–96 [in Ukrainian].
5. Shchepotina, N., Polishchuk, V., Sikorska, L., Tereshchuk, O. (2020). *Upravlinnia trenuvalnym protsesom vysokokvalifikovanykh voleibolistiv na osnovi kontroliu zmahalnoi diialnosti [Management of the training process of highly qualified volleyball players based on control of competitive activity]*. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii*. Zb. nauk. pr. Vinnycja [in Ukrainian].
6. Strelnykova, Ye.Ya., Liakhova, T.P. (2016). *Efektivnist dii u napadi diahonalnykh hravtsiv u zhinochomu voleiboli [Effectiveness of offensive actions of diagonal players in women's volleyball]*. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 2, 112–116 [in Ukrainian].
7. Strelnykova, Ye.Ya., Liakhova, T.P. (2017). *Efektivnist dii zv'iazuiuchoho hravtsia v zmahanniakh studentskykh zhinochykh voleibolnykh komand Kharkivshchyny [The effectiveness of the connecting player's actions in competi-*

tions of student women's volleyball teams of the Kharkiv region] *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 1, 94–99 [in Ukrainian].

8. Imas, E., Borysova, O., Shlonska, O., Kogut, I., Marynych Kostyukevich, V. (2017). Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles, *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (1), 441–446 [in English].

9. Shchepotina, N., Hul, O., Ziniak, B., Kondratiuk, O., Sudnach, Yu. (2023). Efektyvnist tekhniko-taktychnykh dii vysokokvalifikovanykh tsentralnykh blokuiuchykh u protsesi zmahalnoi diialnosti u zhinochomu voleiboli [Effectiveness of technical and tactical actions of highly qualified central blockers in the process of competitive activity in women's volleyball]. *Sportyvni ighry*, 4 (22), 81–90 [in Ukrainian].

ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Нестеренко Наталія Анатоліївна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
ORCID ID: 0000-0002-7800-8833
Web of Science Researcher ID: GSD-5097-2022

Кондратенко Вікторія Володимирівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки
Університету митної справи та фінансів
ORCID ID: 0000-0002-9056-5851

Черевко Світлана Вікторівна,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0003-3129-6599

Черевко Анатолій Дмитрович,

старший викладач кафедри теорії та методики спортивної підготовки
Університету митної справи та фінансів
ORCID ID: 0000-0002-1743-0547

Актуальність. У командних видах спорту потрібно враховувати вплив статусно-рольових відносин на міжособистісну взаємодію, оскільки рольові очікування визначають завдання та функції виконуваної діяльності. Рольові приписи у волейболі визначають і спрямованість спілкування: організатори спільних дій (диспетчери, зв'язуючі гравці) частіше ініціюють звернення й беруть участь у плануванні та корекції взаємодії. При цьому важливо відстежувати, на якому рівні здійснюється те чи інше спілкування між учасниками спортивної діяльності, а також перешкоджати виникненню комунікаційних бар'єрів. Знання та врахування комунікативних і поведінкових особливостей спортсменів дасть змогу поліпшити тренувальну та змагальну діяльність. **Методи дослідження** – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, психолого-педагогічні методи, тестування. **Результати роботи.** Розроблений комплекс вербальних і невербальних методів комунікації між волейболістами було впроваджено в навчально-тренувальний процес. Запропоновані методи комунікації вивчалися, аналізувалися й обговорювалися в ігрових ситуаціях, використовувалися та застосовувалися в заданих комбінаціях. Ці способи комунікації були відтворені в ігрових ситуаціях. Засоби комунікації (вербальні й невербальні) використовувалися для визначення способів захисту та нападу. **Висновки.** Під час спостереження за студентами-волейболістами були виявлені комунікативні бар'єри, пов'язані з особливостями навчального закладу, правилами спілкування та тривалим перебуванням у колективному середовищі. Основними засобами, методами та формами організації комунікативної діяльності студентських волейбольних команд були психолого-технічні ігри, вправи, моделювання ігрових ситуацій і відпрацювання техніко-тактичних дій на тренувальному етапі.

Ключові слова: комунікативні взаємодії, волейболісти-курсанти, психологічна підготовка.

Nesterenko Nataliia, Kondratenko Viktoriia, Cherevko Svitlana, Cherevko Anatolii. Formation of communicative interaction of student team volleyball players in the training process

The actuality of the problem. In team sports, it is necessary to take into account the influence of status-role relations on interpersonal interaction, since role expectations determine the tasks and functions of the activity performed. Role prescriptions in volleyball also determine the direction of communication: organizers of joint actions (dispatchers, connectors) more often initiate requests and participate in planning and correcting interaction. At the same time, it is important to monitor the level of communication between participants in sports activities and prevent communication barriers. Knowing and taking into account the communication and behavioral characteristics of athletes will help to improve training and competition activities. **Research methodology.** Analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, psychological and pedagogical methods, testing. **The results of the study.** The developed complex of verbal and non-verbal methods of communication between volleyball players was implemented in the educational and training process. The proposed methods of communication were studied, analyzed and discussed in game situations, used and applied in given combinations. These methods of communication were reproduced in game situations. The means of communication (verbal and non-verbal) were used to determine the ways of defense and attack. **Conclusions.** During

the observation of student volleyball players, communication barriers related to the peculiarities of the educational institution, the rules of communication and the long stay in the collective environment were identified. The main means, methods and forms of organizing the communicative activity of student volleyball teams were psychological and technical games, exercises, modeling of game situations and practicing technical and tactical actions at the training stage.

Key words: communication interactions, volleyball students, psychological training.

Вступ. Найчастіше спортивна діяльність пов'язана з проявом таких негативних якостей, як агресивність, суперництво, що можуть негативно позначитися на встановленні доброзичливих та емоційно сприятливих взаємовідносин. Особливо це важливо в командних видах спорту, зокрема волейболі [2].

Волейбол належить до видів спорту зі змінним характером рухової діяльності та високою щільністю техніко-тактичних ігрових прийомів. Специфічні умови змагальної діяльності вимагають від гравців злагоджених, конструктивних взаємодій, спрямованих на швидке й точне передавання інформації про реалізовані техніко-тактичні дії. Однак ефективність цих дій залежить від уміння комунікувати, сприймати й переробляти інформацію, здатності використовувати навички вербального та невербального спілкування. Значну увагу фахівці приділяють вивченню способів вирішення проблемних ситуацій комунікативних взаємодій у спортивних іграх [5, 6].

Система військово-професійної освіти є частиною вищої освіти в Україні. Однак наявні специфічні умови військово-навчальних закладів можуть значно впливати на особистість курсантів. Процес навчання військових фахівців має на увазі підключення різних біологічних систем через часті напруження організму. Більшість негативних чинників виникають через значні фізичні та психоемоційні навантаження, вимоги дотримання субординації, спільне проживання на території навчального закладу тощо. У більшості абітурієнтів, що не має підготовки до такого, спостерігається зниження концентрації та впевненості у своїх можливостях, ускладнюється цикл адаптації і вибудовування комунікативних взаємин [7].

Слід зазначити, що серед суперечностей можна виокремити таке: досягнення високих спортивних результатів у студентських командах утруднене, з одного боку, націленістю студентів на здобуття вищої військової професійної освіти та їхнім прагненням підвищити свою спортивну кваліфікацію; з іншого – педагогічними можливостями соціалізації особистості спортсмена, які є у студентському спорті, та нестачею систематизованих засобів, методів і форм організації їхньої комунікативної діяльності. До цього потрібно додати, що й рівень фізичного розвитку, техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості суттєво може відрізнятись у гравців однієї команди [8–11].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність проблеми підвищення ефективності комунікативних взаємодій у волейбольних студентських командах.

Мета дослідження – теоретично розробити й експериментально обґрунтувати комплекс засобів, методів і форм комунікативної взаємодії волейболістів студентської команди.

Результати дослідження. Сьогодні суспільство стикається з багатьма складними викликами, вирішення яких вимагає об'єднання людських ресурсів і знань, згуртованості та взаємної підтримки всередині команд. Успіх будь-якого суб'єкта управління залежить не лише від професіоналізму й особистих якостей окремих його членів, а й від спільної діяльності команд у межах всієї організації. Команди формуються, коли люди зі спільними уподобаннями, інтересами та поглядами прагнуть працювати разом для досягнення спільного результату. Команди є важливим елементом як для організації, так і для життя окремих людей [12, 13].

Потреба в організації комунікативної діяльності студентів волейболістів викликана тим, що в команду приходять гравці різного рівня технічної, тактичної та інших видів підготовленості. За останні три роки склад команди регулярно оновлювався. Одні студенти випускаються, інші – вступають. Так, з 2020 по 2023 рік команда поповнилася 10 гравцями, які мають 1–2-й спортивний розряд.

Відмінними особливостями навчання студентів у ДДУВС є значна кількість спільно проведеного часу, збільшена фізична підготовленість, необхідність дотримання субординації. З огляду на це виникають комунікативні бар'єри під час міжособистісного спілкування, які негативно позначаються на ефективності ігрових дій.

Для ефективних і узгоджених взаємодій у спортивному колективі важливе значення має вибір систем сигналів, способів і засобів спілкування між учасниками.

З урахуванням усього вищесказаного виявлена потреба в розробленні комплексу засобів, методів і форм комунікативної взаємодії, спрямованих на підвищення ефективності тактичної підготовки чоловічої волейбольної студентської команди. Підібрані та згруповані засоби, методи й форми організації комунікативної діяльності комунікативної діяльності наведені в таблиці 1.

Основними засобами в комунікативній діяльності волейболістів були психотехнічні ігри, тренінги, вправи з тактики з використанням вербальних і невербальних засобів.

Реалізацію запропонованого комплексу заходів було поділено на 3 етапи: підготовчий – передбачав завдання вивчити стан психологічної атмосфери в команді ДДУВС, визначити способи взаємодії гравців у тактичних комбінаціях з використанням таких засобів, як бесіда – ознайомлення з цілями програми, переконання, роз'яснення правил поведінки в команді. До цього етапу входила робота в команді – визначення формальних лідерів і ведених спортсменів у команді (аналіз тренувальної та змагальної діяльності), навчання навичок ефективного спілкування – для лідерів. Для ведених – включення у спільну діяльність, формування сприятливих установок на спілкування з партнерами по команді.

Зміст комунікативної діяльності волейболістів студентської команди ДДУВС

Етапи	Завдання	Засоби та методи	Робота з командою
1-й етап Підготовчий	Вивчити стан психологічної атмосфери в команді ДДУВС. Визначити способи взаємодії гравців у тактичних комбінаціях	Бесіда-ознайомлення з цілями програми. Переконання, роз'яснення правил поведінки в команді	Визначення формальних лідерів і ведених спортсменів у команді (аналіз тренувальної та змагальної діяльності). Для лідерів: навчити навичок ефективного спілкування. Для ведених: включення в спільну діяльність, формування сприятливих установок на спілкування з партнерами по команді
2-й етап Спільна діяльність	Встановити з волейболістами довірчу взаємодію. Розвинути комунікативні навички. Розвинути емпатію та рефлексію. Корекція негативних якостей спортсменів. Формування єдиного колективу	Групові бесіди. Психотехнічні ігри. Методи пояснення, переконання. Організація спільних заходів (свята, події та ін.). Вправи для зіграності дій між гравцями	Моделювання ігрових ситуацій. Ігри. Допомога в організації соціально-побутових і навчальних умов. Збір команди в неформальній обстановці. Спільне проведення заходів. Стимулюючі засоби. Регулюючі засоби. Орієнтуючі засоби. Комбінаційні засоби
3-й етап Контрольний	Оцінка особистих і командних результатів (особисті – досягати певних показників; командні – результати змагальної діяльності). Оцінка сформованості навичок міжособистісного спілкування за допомогою вербальних і невербальних засобів. Динаміка конструктивної взаємодії спортсменів. Оцінка ефективності ТГД	Опитування. Метод експертних оцінок. Показники ТГП	

Цей етап спрямований на виявлення особистісних особливостей волейболістів і загальної атмосфери в команді. Велася підготовча робота зі спортсменами, під час якої роз'яснювали мету організації комунікативної взаємодії, здійснювали ознайомлення з правилами поведінки всіх членів команди.

Для розв'язання завдань першого етапу було проаналізовано показники, отримані за допомогою методик «Визначення індексу групової згуртованості К. Е. Сішора» та «Оцінка техніко-тактичної підготовленості команд волейболістів», також здійснювалися бесіди з гравцями. У тренувальному процесі за допомогою методу спостереження за взаємодіями між гравцями визначалися формальні лідери.

Другий етап спільної діяльності передбачав такі завдання: встановити з волейболістами довірчу взаємодію, розвинути комунікативні навички, розвинути емпатію та рефлексію, провести корекцію негативних якостей спортсменів, сформувати єдиний колектив. Засобами та методами на цьому етапі є групові бесіди та психотехнічні ігри, методи пояснення та переконання, а також організація спільних заходів (свята, події та ін.). Крім того, використовувалися вправи для підвищення узгодженості дій між гравцями.

Робота з командою передбачала моделювання ігрових ситуацій, ігри, допомогу в організації соціально-побутових і навчальних умов, збір команди в неформальній обстановці, спільне проведення заходів.

На другому етапі за допомогою методів спостереження й опитування було виявлено комуніка-

тивні бар'єри між членами команди. Комунікативний бар'єр – це абсолютна або відносна перешкода ефективному спілкуванню. Причинами комунікативних бар'єрів можуть бути особливості тих, хто спілкується: мотиваційно-операційні, індивідуально-психологічні, соціально-психологічні.

Основні психологічні бар'єри під час спілкування спортсменів:

1) бар'єр негативних емоцій, що виникає на ґрунті страждання й горя, розчарування, поганого настрою (фізичні та емоційні причини), викликаний сильним подразником і гнівом;

2) бар'єр сприйняття – кожна людина прагне до того, щоб її розуміли, але не все для цього робить.

Існують бар'єри мовлення – скутість, недорікуватість, відсутність емоційного піднесення або зайва збудливість; слово випереджає думку; бар'єри установки – різниця в шкалі цінностей; бар'єри враження – зовнішній вигляд, поза, жести, загальне емоційне збудження;

3) бар'єр взаєморозуміння, що залежить від недотримання таких принципів: рівень інтелектуального розвитку комунікатора має збігатися з інтелектуальним рівнем реципієнта; рівень взаєморозуміння зумовлений повнотою інформації; сконцентрованість уваги (вміння слухати).

Для вирішення завдань цього етапу застосовувалися методи переконання, стимулювання. За допомогою психотехнічних ігор і вправ розвивалися рефлексивний компонент і навички ефективного спілкування.

Третій етап, спрямований на поліпшення спільної діяльності та внутрішньо-групових взаємодій у тренувальному процесі, передбачав роботу як із лідерами команди, так і з веденими гравцями, а також із командою загалом. Застосовувалося моделювання ігрових ситуацій, у яких потрібно зробити морально-вольовий вибір. Під час реалізації тактичних групових і командних дій відпрацьовувалися вербальні та невербальні способи спілкування. Робота тренера здійснювалася з метою становлення згуртованого єдиного колективу. Позначалися й аналізувалися як досягнення окремо кожного гравця, так і команди загалом. На цьому етапі оцінювалася ефективність роботи в ЕГ. Здійснювалися порівняння з КГ.

Заключний етап передбачав виявлення поліпшення комунікативної взаємодії з урахуванням характерних особливостей: відповідність функціонально-рольовим очікуванням, групова ідентифікація.

Способи спілкування волейболістів у тренувальному процесі поділено на чотири блоки, кожен містить вербальні та невербальні засоби спілкування (табл. 2).

Перший блок «Орієнтуючий» – звернення, що відповідають за узгодження й коригування взаємодій волейболістів (вербальні: «Я»; «Ти»; «Мені»; «Друга»; «Метр»; «Звичайний»; «Вище»; «Ширше», «Ближче»; невербальні: вказівний палець догори; згинання-розгинання фаланг пальців (двох, чотирьох), вказівним пальцем вказати на гравця, рух руки догори; один; кулак; великий палець убік).

Другий блок «Стимулюючий» – звернення, головною функцією яких є підбадьорювання гравців та активізація в них позитивного емоційного настрою (вербальні: «Молодець», «Відмінно», «Добре», «Усе гаразд»; невербальні: плеск по плечу; плеск по руці; великий палець вгору).

Третій блок «Регулювальний» – звернення найактивнішого гравця, який використовує його з метою контролю й регулювання дії всіх гравців команди (вербальні: «В аут іде» – попереджає того, хто подає, про те, що його подача відлітає за межі поля; «Заступ» – звернення уваги на лінію; «Розміщення» – звернення уваги на черговість розстановки; «Сітка» – прохання уважніше стежити за тим, щоб не зачепити верхній чи нижній трос сітки; «Аут» – інформування гравця, що м'яч летить в аут і його не можна торкатися; «Граї» – заклик підняти, зіграти м'яч. Невербальні: руки зігнуті в ліктьовому суглобі, підняті вгору, долоні розгорнуті тильною стороною – повідомляє подавальнику про те, що його подача виходить за лицьову лінію поля суперника; рука опущена вниз, креслить лінію – прохання, попередження не заступати за лінію, рух рукою вперед і різке відсмикування назад – прохання зробити дотик швидше). Регулювальний блок найчастіше застосовується після свистка судді або до свистка, що дозволяє подачу.

Четвертий блок «Комбінаційний» – важлива категорія, пов'язана з виконанням тактичної комбінації під час нападу, а також захисту. Реалізується через взаємодії гравців зі зв'язуючим («Вище»; «У два»; «Зліт»; «Зліт ззаду»; «Хрест»).

Реалізація розробленого комплексу вербальних і невербальних способів спілкування між волейболістами здійснювалася в тренувальному процесі. Відбувалося вивчення запропонованих способів спілкування, розбір та обговорення ігрових ситуацій, їх використання та застосування в заданій комбінації. Ці способи спілкування відтворювалися в ігрових умовах. Використовувалися засоби спілкування (вербальні, невербальні), якими визначалися способи захисту або нападаючих дій.

Таблиця 2

Способи спілкування волейболістів під час відпрацювання тактичних дій

№	Комунікативні дії	Вербальні	Невербальні
1	Орієнтуючий (звернення, пов'язані з узгодженням і уточненням дій гравців)	«Я»; «Ти»; «Мені»; «Друга»; «Метр»; «Звичайний»; «Вище»; «Ширше», «Ближче»	Вказівний палець вгору; згинання-розгинання фаланг пальців (двох, чотирьох), рух руки вгору; один; кулак; великий палець убік, великий палець, зігнутий на 90°
2	Стимулюючий (звернення, призначені для підбадьорювання гравців із метою активізації позитивного емоційного настрою)	«Молодець», «Відмінно», «Добре», «Усе гаразд»	Плескання по плечу; плескання по руці; великий палець догори
3	Регулювальний (звернення провідного гравця, які використовуються з метою контролю і регуляції дій гравців команди)	«В аут іде», «Заступ», «Розстановка», «Сітка», «Аут», «Граї»	Руки зігнуті в ліктьовому суглобі, підняті вгору, долоні розгорнуті тильним боком, рука опущена вниз, креслить лінію, рух рукою вперед і різке відсмикування назад
4	Комбінаційний (особлива категорія, пов'язана з реалізацією тактичної комбінації нападу завдяки функціональній взаємодії гравців зі зв'язуючим)	«Вище»; «У два»; «Зліт»; «Зліт ззаду»; «Хрест»	Вказівний палець догори, великий палець убік; по черзі рухи вперед-назад вказівним і середнім пальцем, подушечка вказівного пальця торкається подушечки великого пальця

Висновки. Під час вивчення психолого-педагогічної, методичної та спеціальної літератури було встановлено, що проблемі комунікативної взаємодії приділяється значна увага. Фахівці зазначають, що характер взаємодій може визначатися низкою параметрів, серед яких: інтерпретація змісту інформації, що передається, емоційне тло відносин і типові способи взаємодії суб'єктів. Кінцевою метою будь-якої спортивної гри є досягнення перемоги над суперником за допомогою ефективної організації командних дій у захисті та нападі. Різноманітні ігрові ситуації мають розв'язуватися оперативно й ефективно, що залежить від правильності вибору ігрових функцій спортивної в команді. Групові та командні взаємодії у спортивних іграх, зокрема волейболі, побу-

довані на спілкуванні партнерів шляхом застосування техніко-тактичних дій. Основним чинником успішного ігрового спілкування між членами команди є комунікативна діяльність. У спортивних іграх спілкування виконує функції управління їхніми узгодженими діями. Під час спостереження за студентами-волейболістами було визначено комунікативні бар'єри, які пов'язані з особливостями освітнього закладу, правилами спілкування та спільним тривалим перебуванням. Основними засобами, методами та формами організації комунікативної діяльності студентської волейбольної команди стали психотехнічні ігри, вправи, моделювання ігрових ситуацій, відпрацювання техніко-тактичних дій у тренувальному етапі.

Література:

1. Бездітко А. В. Психологічні особливості ролі структури управлінської команди в організації. Нац. ун-т ім. В. І. Вернадського. Вид-во: 2 *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, 2017. Вип. 18, т. 20, № 9/1.
2. Білоус Т. Л. Розвиток комунікативних здібностей спортсменів при формуванні спортивного результату / Т. Л. Білоус // *Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції* : зб. матеріалів ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Суми, 21–22 трав. 2016 р.) / МВС України, Сум. філія Харків. нац. ун-ту внутр. справ. Суми : Видав. дім «Ельдорадо», 2016. С. 226–228.
3. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 298 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2020. 298 с.
5. Височіна Н. Л. Управління конфліктними ситуаціями як напрямок психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 25. 58 с.
6. Ковальчук В. І. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності / А. В. Перепелиця, Є. О. Фокіна, В. І. Ковальчук // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2022. № 4. С. 89–94.
7. Лахтадир Олена, Чорній Ілона, Євдокимова Лілія. Комунікативна компетентність особистості. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка ; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 93–96.
8. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
9. Лякішева А. В. Проблема групової згуртованості: аналіз наукових досліджень // *Вища школа. Науково-практичне видання*. № 5 (107). 2018. С. 93–103.
10. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
11. Прищак М. В. Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2010. № 2. С. 5–8.
12. Шигонська Н. В. Структура і зміст процесу моделювання комунікативних ситуацій / Н. В. Шигонська // *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: педагогіка і психологія* [зб. статей]. Ялта : РВВ КГУ, 2008. Вип. 20. Ч. 3. С. 131–139.
13. Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. *Спортивний вісник Придніпров'я* : зб. наук. пр. Дніпропетровськ. 2021. № 2. 79 с.
14. Carron A.V. Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022. Vol. 24, N 2, 1. P. 68–188.
15. Collins R. The Impact of Collegiate Sport on a Feeling of a Sense of Community Within the University Experience. *Free Communication Abstracts Athlete Welfare*. Glasgow, 19–24 July, 2022.

References:

1. Bezditko, A.V. (2017). *Psychological features of the role structure of the management team in the organization* [Nats. un-t im. V.I. Vernadskoho. Vyd-tvo: 2 Visnyk DNU. Seriya: Pedagogika i psykholohiya. Issue 18. Vol. 20, № 9/1 [in Ukrainian]].
2. Bilous, T.L. (2016). *Rozvytok komunikatyvnykh zdbnostey sport smeniv pry formuvanni sportyvnoho rezultatu* [Development of athletes' communication skills in the formation of sports results] / T.L. Bilous // *Aktualni problemy pravovoyi nauky i derzhavotvorennia v Ukrayini v konteksti pravovoyi intehratsiyi*: zb. materialiv IKH Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Sumy, 21–22 trav. 2016 r.) / MVS Ukrayiny, Sum. filiya Kharkiv. nats. un-tu vnutr. sprav. Sumy: Vydav. dim "Eldorado", 2016. P. 226–228 [in Ukrainian].
3. Volkova, V.I. (2017). *Psykholohiya sportu* [Psychology of sport]: navch. posib. Kyiv: Olimpiyska literatura. 298 p. [in Ukrainian].
4. Voronova, V.I. (2020). *Psykholohiya sportu* [Psychology of sport]: navch. posibnyk. Kyiv: Olimpiyska literatura. 298 p. [in Ukrainian].

5. Vysochina, N.L. (2019). Upravlinnya konfliktnymy sytuatsiyamy yak napryamok psykholohichnoyi pidhotovky vysokokvalifikovanykh sport-smeniv [Conflict management as a direction of psychological training of highly qualified athletes]. *Naukovyy chasopys NPU im. M.P. Drahomanova*. Issue 25. 58 p. [in Ukrainian].
6. Kovalchuk, V.I. (2022). Motyvatsiya yak faktor vplyvu na sportyvnu diyalnist [Motivation as a factor of influence in sports activities] /A.V. Perepelytsya, Ye.O. Fokina, V.I. Kovalchuk // *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya ta sportu*. Kyiv. № 4. P. 89–94 [in Ukrainian].
7. Lakhtadir Olena, Chornyy Ilona, Yevdokymova Liliya. (2021) Komunikatyvna kompetentnist osobystosti [Communicative competence of the individual]. *Fizyчне vykhovannya, sport ta zdorovya lyudyny: dosvid, problemy, perspektyvy (u tsykli Anokhinskykh chytan): materialy IKH Vseukrayinskoyi naukovo-praktychnoyi onlayn-konferentsiyi*. 10 hrudnya 2021 r., Kyiv / Kyiv. un-t imeni Borysa Hrinchenka; za zah. red. O.V. Yarmolyuk. Kyiv: Kyiv. un-t imeni Borysa Hrinchenka. P. 93–96 [in Ukrainian].
8. Lozhkin, H.V. (2006). Psykholohichnyy klimat sportyvnoyi komandy [Psychological climate of a sports team]: navch.-metod. posib. Vinnytsya: VDPU im. M. Kotsyubynskoho. 113 p. [in Ukrainian].
9. Lyakisheva, O.V. (2018). Problema hrupovoyi z`hurtovanosti: analiz naukovykh doslidzhen [The problem of group cohesion: an analysis of scientific research]. *Vyshcha shkola. Naukovo-praktychne vydannya*. № 5 (107). P. 93–103 [in Ukrainian].
10. Oliynyk, N.A., Voytenko, S.M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoyi diyal'nosti [Psychological features of sports activity]: monohrafiya. Vinnytsya: VNAU. 240 p. [in Ukrainian].
11. Pryshchak, M.V. (2010). Komunikatsiya, spilkuvannya, komunikatyvnist: katehorialnyy analiz [Communication, communication, communicativeness: a categorical analysis]. *Visnyk Vinnytskoho politekhnichnoho instytutu*. № 2. P. 5–8 [in Ukrainian].
12. Shyhonska, N.V. (2008). Struktura ta zmist protsesu modelyuvannya komunikatyvnykh sytuatsiy [Structure and content of the process of modeling communication situations] / N.V. Shyhons'ka // *Problemy suchasnoyi pedahohichnoyi osvity*. Ser.: pedahohika ta psykholohiya [Zb. statey]. Yalta: RVV KDU. Issue 20. CH. 3. P. 131–139 [in Ukrainian].
13. Sherif Sarkhan (2021). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti hrupovoyi z`hurtovanosti sport-smeniv [Social and psychological features of athletes' group cohesion]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia: zb. nauk. pr. Dnipropetrovsk*. № 2. 79 p. [in Ukrainian].
14. Carron, A.V. (2022). Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 24, N 2, 1. P. 68–188 [in English].
15. Collins, R. (2022). The Impact of Collegiate Sport on a Feeling of a Sense of Community Within the University Experience. *Free Communication Abstracts Athlete Welfare*. Glasgow, 19–24 July [in English].

СТАНОВЛЕННЯ СТРІЛЬБИ З ЛУКА ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ В СРСР

Снагощенко Леся Вікторівна,

аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-0742-1532

Високі спортивні результати в стрільбі з лука визначаються високим рівнем організації процесу комплексної підготовки спортсменів. Бурхливий прогрес відбувається внаслідок упровадження в підготовку лучників сучасних досягнень теорії та методики спортивних тренувань, удосконалення техніки пострілу, покращення матеріального забезпечення тощо. Проте проблема підготовки спортсменів-лучників залишається актуальною, увага до неї лише підсилюється зі зростанням світових досягнень у цьому виді спорту. Мета дослідження – проаналізувати становлення та розвиток стрільби з лука як олімпійського виду спорту в СРСР для використання корисного історичного досвіду. Для її вирішення ми застосували комплекс загальнонаукових (аналіз, синтез, узагальнення) і спеціально-історичних (історико-типологічний, хронологічний та історико-системний) методів дослідження. Результати. Проведено аналіз становлення та розвитку стрільби з лука як олімпійського виду спорту. Визначено, що як вид спорту стрільба з лука зародилась у XV ст. Але особливого розвитку набула з її введенням до програми Олімпійських ігор. Перший чемпіонат світу зі стрільби з лука відбувся у Львові (1931). Одночасно було створено Міжнародну федерацію зі стрільби з лука (ФІТА), яка і стала організувати світові чемпіонати, міжнародні турніри та регіональні першості за міжнародними правилами. Стрільба з лука в СРСР набула особливої популярності із середини 1950-х років. У 1972 р. після тривалої перерви стрільба з лука знову була включена до програми Олімпійських ігор. Висновки. Аналіз літературних джерел засвідчив, що стрільба з лука, як олімпійський вид спорту, в СРСР перманентно розвився. Про це свідчили рекорди та результати на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи, міжнародних змаганнях. Створення вітчизняної системи підготовки спортсменів-лучників сприяло можливості тривалий час бути лідерами й переможцями на світових першостях. Тому традиції розвитку стрільби з лука як олімпійського виду спорту в СРСР мають значний науково-практичний потенціал і потребують більш детального ознайомлення.

Ключові слова: стрільба з лука, спортсмени, олімпійський вид спорту, чемпіонат Європи, чемпіонат світу.

Snahoshchenko Lesia. Development of archery as an Olympic sport in the USSR

*High sports results in archery are determined by the high level of organization of the process of complex training of athletes. Stormy progress is taking place as a result of the introduction of modern achievements in the theory and methodology of sports training, improvement of shooting technique, improvement of material support, etc., into the training of archers. However, the problem of training archers remains relevant, attention to it only increases with the growth of world achievements in this kind of sport. The purpose of the study is to analyze the formation and development of archery as an Olympic sport in the USSR in order to use suitable historical experience. To solve it, we applied a complex of general scientific (analysis, synthesis, generalization) and special-historical (historical-typological, chronological and historical-systemic) research methods. **The results.** The formation and development of archery as an Olympic sport was analyzed. It was determined that archery as a kind of sport originated in the 15th century. But it gained special development with its introduction to the program of the Olympic Games. The first World Archery Championship was held in Lviv (1931). At the same time, the International Archery Federation (FITA) was created, which began to organize world championships, international tournaments and regional championships according to international rules. Archery in the USSR gained particular popularity from the mid-1950s. In 1972, after a long break, archery was included again in the program of the Olympic Games. **Conclusions.** Analysis of literary sources proved that archery, as an Olympic kind of sport, permanently developed in the USSR. Records and results at the Olympic Games, the World Championships, European Championships, and international competitions evidenced it. The creation of a national system of training archers has contributed to the opportunity to be leaders and winners at world championships for a long time. Therefore, the traditions of the development of archery as an Olympic kind of sport in the USSR have significant scientific and practical potential and require a more detailed study.*

Key words: archery, athletes, Olympic sport, European Championship, World Championship.

Вступ. Високі спортивні результати в стрільбі з лука визначаються високим рівнем організації процесу комплексної підготовки спортсменів. Бурхливий прогрес відбувається внаслідок упровадження в підготовку лучників сучасних досягнень теорії та методики спортивних тренувань, удосконалення техніки пострілу, покращення матеріального забезпечення тощо. Високі спортивні результати в сучасному спорті визначаються високим рівнем організації процесу підготовки спортсменів. Проте проблема підготовки спортсменів-лучників залишається **актуальною**, адже увага до неї лише зростає зі зростанням світових досягнень у сфері спорту.

Вітчизняна система підготовки спортсменів-лучників тривалий час давала можливість бути лідерами й переможцями на світових першостях. Тому традиції розвитку стрільби з лука як олімпійського виду спорту в СРСР мають значний науково-практичний потенціал і потребують більш детального ознайомлення. **Мета дослідження** – проаналізувати становлення та розвиток стрільби з лука як олімпійського виду спорту в СРСР для використання корисного історичного досвіду. Для її вирішення ми застосували комплекс загальнонаукових (аналіз, синтез, узагальнення) і спеціально-історичних (історико-типологіч-

ний, хронологічний та історико-системний) *методів дослідження*.

Проблемі підготовки спортсменів зі стрільби з лука значну увагу приділяли як вітчизняні науковці (К. Антонова, 2020; Б. Виноградський, 2012; А. Власов, 2017; В. Ворона, 2024; О. Д'якова, 2014; М. Івашко, 2017; Н. Костенець, 2015; М. Пітин, 2020; І. Свістельник, 2017; І. Скрипка, 2019), так і зарубіжні (С. Кольбі, 1978; Д. Коггінс, 2009; Д. Стенлі, 1993; R. Noreneber, 2009, та ін.). Зокрема, сучасні українські дослідники значну увагу уділяють системі відбору спортсменів-лучників в олімпійському циклі [1], розглядають вплив комерціалізації на розвиток стрільби з лука [2], досліджують проблеми психологічної підготовки спортсменів зі стрільби з лука [3] тощо. Проте питання становлення стрільби з лука як олімпійського виду спорту на різних етапах його розвитку, на наш погляд, недостатньо висвітлено й потребує більш детального ознайомлення.

Результати. Стрільба з лука має тисячолітню історію. Мистецтво володіння луком високо цінувалося в епоху пізнього палеоліту або раннього мезоліту. Найстаріші знахідки, пов'язані зі стрільбою з лука, датуються VIII–IX тис. до н. е. Історично стрільба з лука використовувалася для полювання та бойових дій. Зокрема, наскальні малюнки стародавніх єгиптян повідомляють, що лук використовувався ними понад 5000 років тому. Тоді культивувалися не тільки спортивні змагання (по мішенях, на швидкість, на дальність), але й мисливські поєдинки (по звірові, птахові, риби). На території України-Русі жодне національне свято не обходилося без стрільби з лука. У змаганні на швидкість найкращі лучники випускали від 8 до 20 стріл за хвилину і вважали ганьбою, якщо хоч одна з них не потрапить у ціль. У центр мішені влучали на відстані до 200 кроків. Лучники дуже цінувалися на полі бою. Унікаючи ближнього бою, вони вражали ворогів на значній відстані. Після винаходу вогнепальної зброї стрільба з лука відійшла на другий план, перетворившись на доступний і популярний вид відпочинку, зокрема, в середній віці часто проводилися стрілецькі турніри [4, с. 111].

Як вид спорту стрільба з лука зародилась у XV ст. у Швейцарії. Але особливого розвитку набула з введенням цього виду спорту до складу II літніх Олімпійських ігор, які відбулися в Парижі (1900). У першому турнірі лучників взяли участь 68 осіб. Стрільба з лука входила до програми III Олімпійських ігор (1904, Лондон), IV (1908, Сент-Луїс) і VII (1920, Антверпен). Однак у 1924 р. було прийнято рішення про її вилучення з обов'язкової програми Олімпіади. Цьому значною мірою сприяла відсутність єдиних міжнародних правил і стандартів [5, с. 64]. Найбільшим кроком уперед у розвитку стрільби з лука як виду спорту стало створення на першому Конгресі цієї організації, що відбувся у Львові (1931) за ініціативою Польського союзу лучників, Міжнародної федерації стрільба з лука (ФІТА), яка і стала проводити світові чемпіонати, різноманітні міжнародні турніри та регіональні першості за міжнародними правилами. У ці ж дні (26 серпня – 6 вересня) у Львові відбувся перший чемпіонат світу зі стрільби

з лука. У змаганнях брали участь лучники Польщі, Франції, Чехословаччини та Швеції. Одним із перших чемпіонів світу зі стрільби з лука був українець Мирон Труш (Париж, 1937 рік). Упродовж 1930–1940-х рр. регламент і правила змагань постійно змінювалися [6].

Стрільба з лука в СРСР набувала все більшої популярності із середини 1950-х років. Перші секції було організовано Є. Поліканіним у 1956 р. в Москві (до якої входили В. Полухін, О. Волков, Р. Іванов та ін.) та Львові (М. Калініченко, М. Хусківадзе та ін.). Першими переможцями міжнародних поєдинків були А. Богданов, М. Калініченко, І. Новожилов та ін.

Під час Всесвітнього фестивалю молоді та студентів (1957) до програми III дружніх ігор фестивалю були включені змагання зі спортивної стрільби з лука. На той час світовими фаворитами вважалися спортсмени і тренери Польщі, Чехословаччини, Фінляндії та США. Наприкінці 1957 р. в країні широко обговорювалися питання виготовлення луків, стріл, мішеней, підготовки тренерів і розвитку цього виду спорту загалом. Паралельно йшли пошуки оптимального варіанта правил МОК. І лише в середині 1960-х рр. виробили вправи М-1 та М-2, за якими стрільба з лука проводилась за участю чоловіків на дистанціях 90, 70, 50 і 30 метрів, жінок – на 70, 60, 50 і 30 метрів. На кожній дистанції лучник випускав по 36 стріл. Вправа М-1 давала 1440 можливих очок, двічі повторена вона становила вправу М-2 і давала 2880 очок. Заслуга Міжнародної федерації стрільби з лука полягає в тому, що за її правилами – вправами М-1, М-2 – згодом стали розігруватися нагороди на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та різних міжнародних змаганнях аж до 1986 р. [6; 7].

Важливим етапом розвитку спортивної стрільби з лука як в Україні, так і в колишньому СРСР можна вважати 9 листопада 1958 р., коли у Львові було проведено перші офіційні змагання за сучасними міжнародними правилами. У 1959 р. при Федерації стрілецького спорту СРСР було створено Комітет зі стрільби з лука. Він став прообразом Федерації стрільби з лука в СРСР і здійснював керівництво всією діяльністю та розвитком цього виду спорту в країні до 1970 р. Першими змаганнями радянських лучників були матчеві зустрічі міст Львова та Москви у 1959 р. Вони й започаткували активний розвиток цього виду спорту. Значний приплив охочих займатися стрільбою з лука та перші успіхи ентузіастів дав нагоду вже у 1962 р. провести перші всесоюзні змагання – матч 10 міст. Тренерських кадрів не вистачало, проте цей недолік компенсувався ентузіазмом самих спортсменів. У 1960 р. було проведено перший чемпіонат України за участю семи добровільних спортивних товариств і відомств. Стрільбу з лука як олімпійський вид спорту остаточно було затверджено в 1958 р., проте до 1972 р. змагання не проводилися через відсутність єдиних міжнародних правил [8, с. 203].

У 1963 р. відбувся перший чемпіонат СРСР зі стрільби з лука. Першим чемпіоном у вправі М-1 став Віктор Сидорук (1025 очок), а серед жінок – Тетяна

Образцова (902 очки). Чемпіонат проводився в Таллінні лише на особисту першість. Радянські лучники виступали на змаганнях і за межами країни. Так, зокрема, 10–22 листопада 1963 р. в Індонезії (Джакарта) були проведені Перші ігри GANEFO (англ. Games of the New Emerging Forces – «Ігри нових сил, що розвиваються»), які зібрали понад 2400 спортсменів із 48 країн Африки, Азії, Європи та Латинської Америки. На ці змагання надіслали своїх представників Албанія, Аргентина, Афганістан, Бельгія, Болгарія, Бразилія, Велика Британія, Угорщина, НДР, Італія, КНР, Куба, Монголія, Нідерланди, ОАР, Пакистан, Польща, Румунія, СРСР, Фінляндія, Франція, Японія та ін. Змагання проходили з 20 видів спорту (зокрема, з баскетболу, волейболу, футболу, бадмінтону, тенісу, хокею на траві, плавання, стрільби з лука, боксу, велосипедного спорту, фехтування, дзюдо тощо). У складі радянської делегації, практично на перших великих міжнародних змаганнях, у яких брали участь лучники СРСР, було відзначено безумовний успіх. Провідну роль у цих змаганнях відіграли українські спортсмени, а Віктор Сидорук став абсолютним чемпіоном ігор. Перший особисто-командний чемпіонат СРСР відбувся в 1964 р. Відтоді почали реєструватися рекорди країни, запроваджено норматив «Майстер спорту СРСР міжнародного класу». Усі ці заходи сприяли швидкому розвитку стрільби з лука. У 1964 р. відбувся другий чемпіонат СРСР. На змаганнях блискуче виступили українські лучники Віктор Сидорук, Нонна Козіна, Людмила Семенова і 58-річна Ванда Копачинська. Командну перемогу в чемпіонаті СРСР 1964 р. завоювали лучники з України. Вагомою подією був вступ до Міжнародної федерації стрільби з лука (1967). Це стало новим стимулом у розвитку вітчизняного лучного спорту. Вітчизняні спортсмени тепер мали змогу змагатися на міжнародній арені, в офіційних змаганнях, що проводилися ФІТА [8, с. 204].

Дебют радянських лучників як команди відбувся на першому чемпіонаті Європи 6–7 вересня 1968 р. в м. Ройт (Австрія). Найкращими з радянських спортсменів були Нонна Козіна (4-те місце у вправі М-1, 1-ше місце на 60 м – 297 очок; 1-ше місце на 30 м – 327 очок) і Віктор Сидорук (2-ге місце на дистанції 70 м – 288 очок). Жіноча збірна команда СРСР у складі Н. Козіної, Г. Рибіної та О. Рутковської посіла 4-те місце, чоловіча – у складі В. Сидорука, М. Марковича та М. Пеунова – 7-ие місце. Після прийому Федерації стрільби з лука СРСР до Міжнародної федерації стрільби з лука (ФІТА) лучники СРСР уперше брали участь у чемпіонаті світу 1969 р. (м. Веллі-Фордж, США). Дебют на XXV чемпіонаті світу виявився дуже вдалим. Практично під час перших же змагань такого високого рангу лучники СРСР стрімко ввірвалися до когорти провідних спортсменів світу. І не останню роль у цьому успіху відіграли українські лучники Тетяна Образцова і Нонна Козіна – золоті медалі в командній першості і бронзова медаль Нонни Козіної в особистій першості, а Віктор Сидорук посів п'яте місце особисто. Отже, команді СРСР знадобилося лише чотири роки,

щоб вийти в лідери світового рівня. Стрільба з лука з 1960-х років стала найпопулярнішим видом спорту в СРСР [6; 9].

У 1970 р. чемпіоном Європи у вправі М-1 став В. Сидорук із результатом 1166 очок. У жінок 2-ге місце посіла Е. Гапченко (1144 очки). Наші спортсменки досягли чудових результатів – Е. Гапченко, Е. Суйтс, Т. Образцова вперше завоювали звання чемпіонок Європи в командному заліку. У 1971 р. вперше стрільбу з лука включили до програми V літньої спартакіади народів СРСР. Тоді у змаганнях лучників найбільшого успіху досягла чоловіча команда УРСР, за яку виступали В. Сидорчук, І. Файнштейн, В. Резніков, А. Маркович. Серед жіночих перемог отримала команда Естонії у складі Е. Суйтс, В. Холстмайер, Е. Велленд. У тому ж 1971 р. радянська школа стрільби з лука здобула нову перемогу. Емма Гапченко вперше стала абсолютною чемпіонкою світу на XXVI чемпіонаті в м. Йорку (Велика Британія) [5, с. 112].

У 1972 р. після тривалої перерви стрільба з лука знову була включена до програми Олімпійських ігор. Аrenoю змагань лучників у Мюнхені (ФРН) став Англійський парк. За першість змагалися 95 спортсменів (55 чоловіків і 40 жінок) із 27 країн світу. Серед чоловіків лідерство першого дня захопив 19-річний американський спортсмен Д. Уїльмс. Він встановив новий олімпійський рекорд – 2528 балів. Влучно стріляли призер Олімпіади швед Г. Ервіль (2481) і фін К. Лаасонен (2467). Переможницею олімпійського турніру серед жінок стала 32-річна американка Д. Вілбер (2424). Срібну медаль здобула польська спортсменка І. Шидловська. Чемпіонка світу Е. Гапченко здобула бронзову медаль (2403), а чемпіонка Європи К. Лосаберідзе з результатом 2402 посіла 4-те місце [7, с. 242].

Під час VI літньої спартакіади в Ашхабаді (1975) виграл першого загальнокомандного місця українським лучникам дався з великими труднощами, переважно зусиллями жіночої команди (1-ше місце) та її лідера Валентини Ковпан, яка стала абсолютною чемпіонкою та переможницею на всіх чотирьох етапах змагання. Найкращою чоловічою командою була збірна РРФСР, у складі якої виступали випускник Львівського державного інституту фізичної культури Володимир Єшеєв, а також В. Дабаєв із Чити та Б. Цибаков з Улан-Уде. У табл. 1 представлено результати VI спартакіади народів СРСР 1975 р. Заслужений майстер спорту В. Ковпан – одна з кращих лучниць світу, абсолютна чемпіонка Європи, срібний призер Олімпійських ігор у Монреалі (1976) [9, с. 24]. Чемпіонами світу стали В. Сидорук (1973, Гренобль, Франція), З. Рустамова (1975, Інтерлакен, Швейцарія).

У табл. 2 представлено результати VII спартакіади народів СРСР, 1979 р.

У дальші роки популярність стрільби з лука в СРСР значно зросла, і вже до 1980 р. в країні налічувалося понад 24 000 осіб, котрі займалися стрільбою з лука. Великі центри розвитку цього виду спорту з'явилися в Москві, Україні, Середній Азії, Закавказзі та Забай-

Таблиця 1

**VI спартакиада народів СРСР
7–12 травня 1975 р.**

№ з/п	Прізвище, ім'я	Республіка	К-сть очок
Жінки			
1	Ковпан В.	Українська РСР	2381
2	Михайленко Н.	Молдавська РСР	2305
3	Лосаберідзе К.	Грузинська РСР	2293
Чоловіки			
1	Панжин А.	Таджицька РСР	2335
2	Вайкярі М.	Естонська РСР	2302
3	Єшеєв В.	РРФСР	2270

Таблиця 2

**VII спартакиада народів СРСР 30 липня
– 3 серпня 1979 р.**

№ з/п	Прізвище, ім'я	Республіка	К-сть очок
Жінки			
1	Бутузова Н.	Узбецька РСР	2556
2	Лосаберідзе К.	Грузинська РСР	2528
3	Рустамова З.	Таджицька РСР	2527
Чоловіки			
1	Максимов В.	Азербайджанська РСР	2565
2	Єшеєв В.	РРФСР	2558
3	Мигачов І.	Азербайджанська РСР	2506

каллі. Близько 11 000 лучників мали спортивні розряди, звання майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу СРСР.

XXII літні Олімпійські ігри ввійшли в історію спорту завдяки їх політичному бойкоту багатьма країнами Заходу, а також більшості ісламських країн – на знак протесту проти військової інтервенції СРСР в Афганістан. У змаганнях брали участь понад 6 тисяч спортсменів з 81 країни світу. Змагання зі стрільби з лука проходили 30 липня – 2 серпня. Найбільшого успіху здобули радянські спортсмени, де чемпіонкою в особистій першості у жінок стала Кетеван Лосаберідзе, 2-ге місце посіли Наталія Бутузова та Борис Ісаченко.

Вдалих початок, що був покладений вітчизняними спортсменами в 1980 р., продовжила срібна призерка Олімпіади Н. Бутузова на XXXI чемпіонаті світу (Пунта-Ала, Італія). У важкій боротьбі вона виборола золоту медаль у абсолютній першості [8, с. 205].

Підсумовуючи успіхи радянських спортсменів, варто зазначити, що нашими лучниками завойовані найвищі титули світу. Чемпіонами світу стали Емма Гапченко (1971), Віктор Сидорук (1973), Зебініссо Рустамова (1975), Наталія Бутузова (1981), Ірина Солдатова (1985), Володимир Єшеєв (1987), Станіслав Забродський (1989). На Олімпійських іграх радянськими спортсменами завойовані медалі різного ґатунку. Зокрема, Емма Гапченко (1972) здобула бронзову медаль; Валентина Ковпан – срібну та Зебініссо Рустамова – бронзову медаль (1976); Кетеван Лосаберідзе – золоту, Наталія Бутузова – срібну, Борис Ісаченко – срібну медаль (1980); Наталія Валєєва, Володимир Єшеєв – бронзові медалі (1988) тощо.

Література:

1. Солоненко Є., Ратов А., Міщенко О., Лапицький В. Система відбору спортсменів-лучників у Олімпійському циклі підготовки // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2021, № 4. (108). С. 353–362.
2. Літовцева В., Ворона В. Визначення впливу комерціалізації на розвиток виду спорту «Стрільба з лука» в Україні // *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 2023. Вип. 3. С. 35–42.
3. Максименко Л., Солоненко Є., Кожокарь І. Психологічний аспект спортивної підготовки стрільців з лука // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2021. Вип. 3К (131). С. 243–246.
4. Снагощенко Л. Історія виникнення та розвитку стрільби з лука: від палеоліту до епохи середньовіччя // *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених / відп. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. Т. 2. С. 106–112.
5. Суник О. Б. Від Олімпії до Москви. Київ : Здоров'я, 1982. 200 с.

6. Становлення стрільби з лука в Україні. URL: https://ev.vue.gov.ua/wp-content/uploads/2022/02/Sport_n2.pdf.
7. Хроніка Олімпійських ігор / упор. О. Й. Черкаський. Київ : Молодь, 1975. 272 с.
8. Спорт на Україні / упор. М. М. Подольський. Київ : Здоров'я, 1988. 312 с.
9. Кордіяк Ю. Чемпіони живуть у Львові. Львів : Каменяр, 1980. 176 с.
10. Спортивні висоти України / упор. Г. О. Птиця. Київ : ЦК ЛКСМУ, 1985. 272 с.

References:

1. Solonenko, E., Ratov, A., Mishchenko, O., Lapytskyi, V. (2021). Systema vidboru sportsmeniv-luchnykiv u Olimpiiskomu tsykli pidhotovky [The system of selecting archers in the Olympic training cycle]. Pedagogichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnolohiyi. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. No 4 (108), pp. 353–362 [in Ukrainian].
2. Litovtseva, V., Vorona, V. (2023). Vyznachennia vplyvu komertsializatsii na rozvytok vydu sportu "Strilba z luka" v Ukraini [Determination of the commercialization impact on the development of archery sport in Ukraine]. Olimpijskyj ta paraolimpijskyj sport – Olympic and Paralympic sports. No 3. P. 34–42 [in Ukrainian].
3. Maksymenko, L., Solonenko, Y., Kozhokar, I. (2021). Psykholohichni aspekt sportyvnoi pidhotovky striltsiv z luka [Psychological aspect of sports training of archers]. Naukovyj chasopys Nacional'nogho pedagogichnogho universytetu imeni M.P.Draghomanova. – Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. N3K (131) P. 243–246. URI: <https://spppc.com.ua/downloads/3k-131-2021.pdf> [in Ukrainian].
4. Snahoshchenko, L. (2021). Istoriia vynyknennia ta rozvytku strilby z luka: vid paleolitu do epokhy serednovichchia [The history of the origin and development of archery: from the Paleolithic to the Middle Ages]. Suchasni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu riznykh ghrup naseleennja: materialy XXI Mizhnarodnoji naukovy-praktychnoji konferenciji molodykh uchenykh / vidpovid. red. Ja.M. Kopytina, nauk. red. O.A. Tomenko. Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka. Vol. 2. P. 106–112 [in Ukrainian].
5. Sunyk, O.B. (1982). Vid Olimpії do Moskvy [From Olympia to Moscow] Kyiv: Zdorovia 200 p. [in Ukrainian].
6. Stanovlennia strilby z luka v Ukraini (2022). [Formation of archery in Ukraine] Electronic resource: https://ev.vue.gov.ua/wp-content/uploads/2022/02/Sport_n2.pdf.
7. Khronika Olimpijskykh ihor (1975). [Chronicle of the Olympic Games] / упор. О.І. Черкаський. Київ: Молодь, 272 p. [in Ukrainian].
8. Спорт на Україні (1988). [Sports in Ukraine] / упор. М.М. Подольський. Київ: Здорова. 312 p. [in Ukrainian].
9. Кордіяк, Ю. (1980). Чемпіони живуть у Львові [Champions live in Lviv]. Lviv: Каменяр. 176 p. [in Ukrainian].
10. Спортивні висоти України (1985). [Sports heights of Ukraine] / упор. Г.О. Птиця. Київ: ЦК ЛКСМУ. 272 p. [in Ukrainian].

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОМОТОРИКИ, ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ ВОРОТАРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Страшненко Сергій Сергійович,
аспірант

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0009-0005-4279-4069

Дубинська Оксана Яківна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7088-3484
Researcher ID: R-8276-2017

Проаналізовані на основі аналізу наукової літератури, педагогічних спостережень і власного практичного досвіду характеристики психомоторики, фізичної і техніко-тактичної підготовленості футбольних воротарів різної кваліфікації. Дослідження визначає ключові аспекти, що впливають на високий рівень виконавської майстерності футбольних воротарів, і виявляє різницю між воротарями різного досвіду та навичок у футболі. Автори використовують методи педагогічного спостереження, бесіди з провідними практиками для аналізу техніко-тактичних аспектів гри, щоб дослідити вплив цих характеристик на успішність ігрової діяльності воротарів у футбольних матчах.

У роботі наводяться модельні характеристики гравців цього амплуа та детально аналізуються особливості змагальної діяльності футболістів цього напрямку, одним із ключових спрямувань є дослідження характеристики навчально-тренувальної та змагальної діяльності футбольних воротарів на етапі базової підготовки з огляду на підготовку якісного резерву професійних футбольних команд.

Мета – вивчити характеристики психомоторики, фізичної і техніко-тактичної підготовленості футбольних воротарів різної кваліфікації.

Результати. Дослідження фізичної підготовленості можуть допомогти розробити програми попередження травм для воротарів. Це особливо важливо, оскільки воротарі часто піддаються травмам через інтенсивну фізичну активність і стрибки. Дослідження техніко-тактичної підготовленості можуть виявити найкращі методи навчання прийомів воротарів і тактики. Це може допомогти покращити ефективність воротарів на полі. Вивчення характеристик воротарів різної кваліфікації також може сприяти розвитку нових методів аналізу гри та визначенню оптимальних стратегій для команд залежно від типу воротаря, який стоїть у воротах.

Усе вищевикладене дає змогу констатувати, що ефективно оволодіння техніко-тактичною підготовленістю воротарів неможливе без належного рівня фізичної підготовленості. У цьому дослідженні зустрічаються поодинокі роботи, присвячені особливостям фізичної підготовки футбольних воротарів, які носять фрагментальний характер, а їх висновки не підтверджені експериментально.

Ключові слова: футбол, воротарі, фізична підготовка, спеціалізація.

Strashnenko Sergii, Dubynska Oksana. Characteristics of psychomotor skills, physical, and technical-tactical readiness of football goalkeepers of different qualifications

Characteristics of psychomotoric, physical and technical tactical preparedness of football goalkeepers of different qualifications.

Analyzed on the basis of the analysis of scientific literature, pedagogical observations and own practical experience, the characteristics of psychomotor skills, physical and technical-tactical preparation of football goalkeepers of various qualifications. The study identifies the key aspects that influence the high level of performance of football goalkeepers and reveals the difference between goalkeepers of different experience and skills in football. The authors use the methods of pedagogical observation, interviews with leading practitioners to analyze the technical and tactical aspects of the game in order to investigate the influence of these characteristics on the success of the goalkeepers' game activity in football matches.

The paper presents the model characteristics of players of a particular role and thoroughly analyzes the features of competitive activities of footballers in this position. One of the key focuses is on studying the characteristics of educational, training, and competitive activities of goalkeepers during the basic training stage, taking into account the preparation of a quality reserve for professional football teams.

Objective. *To study the characteristics of psychomotor skills, physical, and technical-tactical preparedness of goalkeepers of different qualifications.*

Results. *Research on physical preparedness can help develop injury prevention programs for goalkeepers. This is particularly important as goalkeepers are often prone to injuries due to intense physical activity and jumping. Studies on technical-tactical preparedness can identify the best methods for teaching goalkeepers' techniques and tactics. This can help improve the efficiency of goalkeepers on the field. Studying the characteristics of goalkeepers of different qualifications can also contribute to the development of new game analysis methods and the determination of optimal strategies for teams depending on the type of goalkeeper in the goal.*

All the above allows us to conclude that effective mastery of technical-tactical preparedness of goalkeepers is not possible without a proper level of physical preparedness. In this study, there are individual works dedicated to the peculiarities of physical training of football goalkeepers, which are fragmentary in nature, and their conclusions are not experimentally confirmed.

Key words: football, goalkeepers, physical training, specialization.

Вступ. Вивчення характеристик психомоторики, фізичної і техніко-тактичної підготовленості футбольних воротарів різної кваліфікації є актуальним завданням для науковців, тренерів і фахівців у галузі футбольного спорту. Футбол – це командна гра, де воротар відіграє ключову роль у захисті воріт і впливає на результати команди. Отже, вивчення психофізичних і техніко-тактичних характеристик футбольних воротарів є надзвичайно важливим для оптимізації результатів. Активним вивченням спортивної діяльності воротарів у спортивних іграх фахівці займаються понад 30 років.

Підготовці футболістів різного віку присвячено велику кількість наукових робіт, але переважно вони спрямовані на вивчення проблем початкового навчання техніки гри або фізичної підготовки. Водночас недостатньо вивчено питання комплексного розвитку техніко-тактичних умінь у юних футболістів різного віку й ігрового амплуа. [1; 4]. Провідні фахівці в галузі дитячого юнацького футболу наголошують на необхідності впровадження сучасних науково обґрунтованих технологій для вдосконалення різних видів підготовки юних спортсменів різного амплуа [3].

У роботах низки авторів (В. М. Костюкевич, С. А. Гудима, О. А. Перепелиця, 2017) наводяться модельні характеристики гравців цього амплуа, є роботи, що детально аналізують особливості змагальної діяльності (Г. Лісенчук, В. Тищенко, 2008; О. О. Мітова, 2018).

У цьому напрямі одним із ключових є дослідження характеристики навчально-тренувальної та змагальної діяльності футбольних воротарів на етапі базової підготовки з огляду на підготовку якісного резерву професійних футбольних команд.

Щоб розробити ефективну програму їхньої спортивної підготовки, потрібно мати об'єктивні дані про якісні та кількісні характеристики тренувальної та змагальної діяльності футболістів різної кваліфікації, про фізіологічне навантаження в умовах змагань, динаміку підготовленості спортсменів. Тому розгляд низки особливостей підготовки футбольних воротарів є актуальним і своєчасним.

Дослідження проводиться в межах колективної науково-дослідної теми кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Теоретичні і методичні засади загальної та професійної фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0121U107786).

Мета – вивчити характеристики психомоторики, фізичної і техніко-тактичної підготовленості футбольних воротарів різної кваліфікації.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи соціологічного дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Воротар – це ключова посада в команді, яка вимагає від гравця вражаючого спектра навичок та якостей, щоб захистити ворота від суперників і забезпечити команді безпеку на полі. Дослідження наукової літератури показало, що висвітленням питання підготовки футбольних воротарів займалися насамперед футбольні практики, що накопичили багатий практичний досвід [4, 8]. У роботах цих та інших авторів всебічно розкрито різні аспекти техніко-тактичної підготовки футбольних голкіперів, але особливості організації процесу фізичної підготовки розглядаються здебільшого з позицій першорядного впливу фізичних якостей на рівень та якість гри. Серед найбільш фундаментальних досліджень, проведених у галузі підготовки футболістів цього амплуа, слід відмітити наукові розробки В. В. Ніколаєнко (2014), але й у них питання фізичної та техніко-тактичної підготовки саме футбольних воротарів розглядаються фрагментарно. Отже, складається ситуація, коли в професійних командах існує практика роботи тренерів із підготовки воротарів, а в дитячо-юнацьких школах ця робота практично відсутня. При цьому тренування воротарів відбувається здебільшого у складі всієї команди і не має спеціалізованої спрямованості [5].

Фахівці [2, 12] стверджують, що незалежно від рівня кваліфікації футбольний воротар повинен володіти добре розвинутою психомоторикою, фізичною і техніко-тактичною підготовленістю.

Психомоторика:

- воротар повинен мати високий рівень концентрації і уваги, оскільки від його реакцій залежить результат гри;
- від воротаря вимагаються швидкі й точні реакції на удари та передачі суперників;
- воротар повинен бути психологічно стійким до стресу та вміти швидко відновлювати самооцінку після помилок.

Гнучкість воротарів проявляється у їх здатності виконувати рухи з великим діапазоном рухів, що передбачають різні дії, як-от удари з різних позицій, зупинки та перехоплення м'яча, а також підкати. Для розвитку гнучкості футболістів використовуються загально-підготовчі та допоміжні вправи. Загально-підготовчі вправи передбачають рухи, які базуються на згинанні, розгинанні, нахилах та поворотах і спрямовані на підвищення рухливості у всіх суглобах, незалежно від спортивного виду. Допоміжні вправи враховують роль рухливості в конкретних суглобах для поліпшення виконання рухів, характерних для футболу, таких як згинання, розгинання, відведення, приведення й обертання. Спеціально-підготовчі вправи розробляються з урахуванням вимог до ключових рухів, які вимагаються в конкретному виді спорту. Засоби для розвитку гнучкості містять вправи без використання обладнання (зокрема, пружинячі нахили, повороти тулуба, «шпа-

гат», «місток», високі махи ногами), вправи з партнером (пружинячі нахили, кругові рухи в різних положеннях – стоячи, сидячи, лежачи на животі), вправи з використанням гімнастичної стінки, гімнастичної палиці, м'ячів (із нахилами та махами), а також рухомі імітаційні вправи, пов'язані з футболом, як-от удари, відбір м'яча випадом, виконання руху «шпагат», підкати, вкидання м'яча й інші.

На думку В. М. Шамардіна (2015), розвиток гнучкості у воротарів у футболі відбувається досить повільно і з великими труднощами. Вправи на гнучкість потрібно якнайчастіше вводити в тренувальні заняття. Воратар повинен щодня самостійно проводити заняття для розвитку еластичності зв'язкового апарату та рухливості суглобів.

Витривалість воротаря – це його здатність ефективно брати участь у грі протягом усього змагання. Спеціальну витривалість воротаря потрібно вдосконалювати у процесі тренувальних ігор. Ігрові ситуації у штрафному майданчику можуть складатися так, що воротар змушений затримувати вдих чи видих. Під час прийому м'ячів дихання у воротаря часто збивається [1].

Молоді гравці можуть працювати над фундаментальними навичками, як-от відбір м'яча та виходи на нього, тоді як досвідченим воротарям слід докладати більше зусиль щодо психологічної міцності та техніко-тактичної підготовки, щоб привести свою команду до успіху.

Фізична підготовка воротаря – це постійний процес, і навички можуть бути постійно вдосконалені навіть на вищих рівнях гри [12].

Воротарі у футболі відзначаються особливою важливістю в команді, оскільки вони відповідають за захист воріт і до їхньої підготовки висуваються унікальні вимоги. Одним із ключових аспектів, які потребують удосконалення воротарів, є їхні координаційні здібності. Футбол – це вид спорту, де вимагається поєднання всіх рухових здібностей у постійно змінних ситуаціях на полі.

Спритність воротарів виявляється в декількох аспектах. По-перше, це швидка адаптація до ситуацій на полі, зокрема відповідь на стрибки й удари супротивників. По-друге, вона стосується точності виконання складних рухів. Удосконалення координаційних здібностей воротарів передбачає використання спеціальних вправ на координацію та гнучкість [9].

На думку фахівців, для розвитку спритності у воротарів потрібно використовувати спортивні ігри – волейбол, баскетбол, настільний теніс та особливо участь у змаганнях із цих видів спорту. Для гарної координації корисні акробатика (різні перекиди, переكاتи, вправи на батуті), вправи зі скакалкою.

Фізична та техніко-тактична підготовка воротарів охоплює різні компоненти, зокрема фізіологічний розвиток, який визначає загальну і спеціальну працездатність гравця, а також спеціальну фізичну підготовку швидкого характеру для підвищення спеціальних швидкісно-силових якостей на полі. Рухова реакція гравця та його швидкість реакції також важливі аспекти в їхній підготовці.

Фахівці вважають [4, 8], що головним показником майстерності воротаря вважається швидкість і точність реакції. Під цим мається на увазі не тільки безпосереднє реагування на м'яч, а й складна психічна діяльність, що передуює дії у відповідь. Йдеться про швидкість сприйняття всієї обстановки, що склалася на футбольному полі, і дії у відповідь.

Складні реакції – реакції на об'єкт, що рухається, і реакції з вибором. Найбільш типові випадки реакції на об'єкт, що рухається, зустрічаються в єдиноборствах, іграх з м'ячем. Наприклад, дії воротаря під час удару по воротах. Воратар повинен побачити м'яч, оцінити напрямок і швидкість його польоту, вибрати план дій, розпочати його здійснення. Із чотирьох цих елементів складається прихований період реакції. Час реакції на об'єкт, що рухається, у разі раптової його появи займає від 0,25 до 1 с. Експериментально доведено, що основна частка цього часу припадає на перший елемент – фіксацію предмета, що рухається, очима. Таким чином, у реакції на об'єкт, що рухається, головним буде вміння бачити предмет, що пересувається з великою швидкістю [12].

Ця здатність піддається тренуванню, саме її розвитку треба приділяти на заняттях особливу увагу. Реакція вибору пов'язана з вибором потрібної рухової відповіді з ряду можливих відповідно до зміни поведінки партнера або навколишнього середовища. Тому успіх дій воротаря у воротах, у штрафному майданчику визначається його здатністю передбачати перебіг подій, основу чого є так зване явище випереджального відображення. Реагування, або швидкість сприйняття, поділяється на два самостійні процеси. З одного боку, це ймовірне прогнозування воротарем подій, з іншого – процес попереднього програмування низки дій з урахуванням ігрової ситуації [4, 6, 9, 10].

Для підготовки воротарів використовуються сучасні методи та засоби комплексного контролю, які допомагають відслідковувати й керувати їхньою підготовкою. Ці інструменти стають важливими для досягнення оптимального рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки воротарів у вимогливому світі футболу.

Важливо відзначити, що розвиток координаційних здібностей повинен бути частиною систематичної підготовки воротарів і має взаємозв'язок з іншими аспектами футбольної підготовки, такими як фізичний стан, техніка та тактика гри, а також розвиток психічних і психофізіологічних процесів [4].

Таким чином, покращення загальної фізичної підготовки допомагає воротарям виконувати техніко-тактичні прийоми на високій швидкості та за ускладнених умов гри, де вони стикаються з активним опором гравців супротивних команд, обмеженими просторовими можливостями й обмеженим часом. Досягнення високого рівня фізичної та техніко-тактичної майстерності передбачає поступовий розвиток, починаючи від простих дій і переходячи до більш складних, упродовж тренувань. Принцип «від простого до складного» застосовується для поліпшення навичок воротарів.

У наукових роботах В. Лапицького, І. Коваленко (2016) підкреслюється, що оволодіння технікою і так-

тикою гри воротаря потребує застосування спеціальної методики проведення тренувань. Граючи в самій гарячій зоні перед воротами, де протиборство атакуючих гравців досягає своєї межі, воротареві доводиться застосовувати не тільки специфічні прийоми гравців цього амплуа, але й техніко-тактичні прийоми польових гравців [5].

На думку В. М. Шамардіна (2015), техніка гри воротаря є найголовнішим і найскладнішим компонентом у його підготовці. Щоб оволодіти досконало всіма воротарськими технічними прийомами, потрібні багаторазові повторення цих прийомів, які поєднуються з різними положеннями тіла воротаря, його ніг і рук. Для воротаря тренування та змагання власними силами є творчим процесом. Воратар пристосовує їх до власних тактичних і фізичних можливостей, використовуючи технічні прийоми у змаганнях. Тільки воротар, який володіє всім технічним арсеналом, досягає легкості та чистоти у виконанні кожного з технічних прийомів. Потрібно пам'ятати про те, що всі прийоми гри воротаря взаємопов'язані і дуже впливають один на один. Воратар-початківець повинен спочатку освоювати загальні основи техніки гри. Потім технічні прийоми вдосконалюються в процесі регулярних тренувань.

Воратар повинен володіти відмінною технікою підбору м'яча під тиском суперників. Вміння виходити на м'яч під час передач і центрування є важливою частиною гри воротаря. Воратар повинен мати глибоке розуміння футбольних тактичних аспектів гри, включно з позиціонуванням і співпрацею зі своєю обороною [5].

Усе вищевикладене дає змогу констатувати, що ефективно оволодіння техніко-тактичною підготовленістю воротарів неможливе без належного рівня фізичної підготовленості. У науковій літературі зустрічаються поодинокі роботи, присвячені особливостям фізичної підготовки футбольних воротарів, які носять фрагментальний характер, а їх висновки не підтверджені експериментально. Основними недоліками в організації та проведенні тренувань є відсутність планування одноманітність засобів і методів підготовки, недостатнє використання спеціальних вправ проведення тренувальних занять лише у воротах.

Роблячи висновок щодо огляду літературних джерел, треба відмітити, що практично всі тренери та фахівці визнають величезну роль воротарів у футболі, потребу

в розробці специфічної програми підготовки воротарів, складанні їх модельних характеристик. На думку відповідного тренера В. В. Лобановського, за поліпшенням гри воротаря криється величезний резерв посилення футбольної команди.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі характеристик, які визначають успішність воротарів, що дасть змогу командам підібрати найкращих гравців для свого складу й покращити шанси на перемогу. Дослідження фізичної підготовленості можуть допомогти розробити програми попередження травм для воротарів. Це особливо важливо, оскільки воротарі часто піддаються травмам через інтенсивну фізичну активність і стрибки. Дослідження техніко-тактичної підготовленості можуть виявити найкращі методи навчання прийомів воротарів і тактики. Це може допомогти покращити ефективність воротарів на полі. Вивчення характеристик воротарів різної кваліфікації також може сприяти розвитку нових методів аналізу гри й визначенню оптимальних стратегій для команд залежно від типу воротаря, який стоїть у воротах.

Висновки:

1. Воратарі різної кваліфікації мають високий рівень концентрації та реакційності, що дає їм змогу швидко реагувати на м'яч і зберігати ворота в цілості. Досвідні воротарі мають більш розвинену психологічну стійкість, що допомагає їм управляти стресом і психологічним тиском під час гри.

2. Футбольні воротарі різної кваліфікації мають схожі фізичні характеристики, як-от витривалість і швидкість реакції. Високий рівень фізичної підготовленості воротарів робить їх здатними до виконання різних футбольних завдань, таких як вибивання м'яча та захист воріт.

3. Досвідчені воротарі мають більше розвинену технічну майстерність у виконанні різних дій, зокрема парировання та вибивання м'яча. Молоді воротарі можуть мати менше розуміння тактичних аспектів гри, таких як позиціонування та комунікація зі своєю командою. Загалом можна сказати, що кваліфікація футбольних воротарів визначається не лише їхніми фізичними здібностями, але й психомоторикою та техніко-тактичною підготовленістю. Досвід і навички гри відіграють велику роль у підвищенні ефективності воротаря на полі.

Література:

1. Балан Б. А. Особливості управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 9 (154), 2022. С. 21–25.
2. Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. *Науковий журнал*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, № 3 (107), 2021.
3. Василюк В., Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. № 18, 2020. С. 11–15.
4. Лапицький В. О., Кулик Н. А. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність в процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3К, 2023. С. 216–221.
5. Лапицький В., Коваленко І. Ефективність впливу розробленої методики на техніко-тактичну підготовку воротарів у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 2. Житомир, 2016. С. 164–168.

6. Лісенчук Г., Тищенко В. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. № 8, 2008. С. 175–183.
7. Мигаль М., Максименко Л. Техніко-тактична підготовка сучасних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 5 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 91–92.
8. Мітова О. О. Особливості контролю змагальної діяльності у командних спортивних іграх на першій стадії багаторічної підготовки. Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Харків : ХДАФК, 2018. С. 73–75.
9. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. *Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт). Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки*. Луцьк, 2014. Вип. 13. С. 59–63.
10. Овчаренко С., Матяш В. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій футболістів під час змагальної діяльності. Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи». Харків : ХДАФК, 2018. С. 90–92.
11. Сухомлин Р. Оцінка ефективності авторської програми оздоровчо-рекреаційних занять для дітей старшого дошкільного віку в умовах дитячих футбольних клубів. *Молодіжний науковий вісник*. 2018. 53 с.
12. Shamardin V.N., Khorkavyy B.V. Organizational structure of technical and tactical training of skilled goalkeepers in football. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Vol. 19. Issue 2. P. 75–79.

References:

1. Balan, B.A. (2022). Osoblyvosti upravlinnia pidhotovkoiu futbolistiv 17–21-richnoho viku v period perekhodu do profesiinykh komand. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 9 (154), 21–25.
2. Bermudes, D.V., Balashov, D.I., Rybalko, P.F. (2021). Pedagogichni umovy formuvannya hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zastosuvannya dyferentsiiovanoho pidkhopu navchannia. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*. *Naukovyi zhurnal*. Sumy: Sum DPU im. A.S. Makarenka, № 3 (107).
3. Vasyliuk, V. Yarmoshchuk, O. (2020). Dyferentsiiovanyi pidkhid u fizychnii pidhotovtsi futbolistiv na etapi pochatkovoї spetsializatsii. *Fizychni vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 18, 11–15.
4. Lapytskyi, V.O., Kulyk, N.A. (2023). Navchalno-trenavalna i zmalhalna diialnist v protsesi bahatorichnoi pidhotovky yunikh vorotariv (na prykladi futbolu). *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 3K, 216–221.
5. Lapytskyi, V., Kovalenko, I. (2016). Efektyvnist vplyvu rozroblenoi metodykyna tekhniko-taktychnu pidhotovku vorotariv u futzal. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*, 2. Zhytomyr. P. 164–168.
6. Lisenchuk, H. Tyshchenko, V. (2008). Kompleksna otsinka spetsialnoi fizychnoi i tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti yak zaporuka formuvannia osnovnoho skladu u futboli. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 8, 175–183.
7. Myhal, M., Maksymenko, L. (2022). Tekhniko-taktychna pidhotovka suchasnykh futbolistiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky. *Innovatsiini i tsyfrovi tekhnologii u protsesi pidhotovky sportsmeniv v umovakh formalnoho i neformalnoho navchannia: materialy II Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 5 zhovtnia 2022 r.* Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenka. P. 91–92.
8. Mitova, O.O. (2018). Osoblyvosti kontroliu zmalhalnoi diialnosti u komandnykh sportyvnykh ihrakh na pershii stadii bahatorichnoi pidhotovky. *Materialy XVIII Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii “Fizychna kultura, sport ta zdorovia: stan, problemy ta perspektyvy”*. Kharkiv: KhDAFK. P. 73–75.
9. Nikolaienko, V.V. (2014). Tekhnolohiia pidvyshchennia taktyko-tekhnichnoi maisternosti na etapakh bahatorichnoi pidhotovky futbolistiv. *Molodizhnyi naukovyi visnyk (Fizychni vykhovannia i sport). Skhidnoievrop. nats. un-t imeni Lesi Ukrainky*. Lutsk. 13, 59–63.
10. Ovcharenko, S., Matiash, V. (2018). Analiz efektyvnosti tekhniko-taktychnykh dii futbolistiv pid chas zmalhalnoi diialnosti. *Materialy XVIII Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii “Fizychna kultura, sport ta zdorovia: stan, problemy ta perspektyvy”*. Kharkiv: KhDAFK. P. 90–92.
11. Sukhomlyn, R. (2018). Otsinka efektyvnosti avtorskoї prohramy ozdorovcho-rekreasiinykh zaniat dlia ditei starshoho doshkilnoho viku v umovakh dytiachykh futbolnykh klubiv. *Molodizhnyi naukovyi visnyk*. 53 p.
12. Shamardin V.N., Khorkavyy B.V. Organizational structure of technical and tactical training of skilled goalkeepers in football. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. Vol. 19. Issue 2. P. 75–79.

ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ АЕРОБНОГО ХАРАКТЕРУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 19–21 РОКІВ

Тонкопей Юлія Леонідівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри громадського здоров'я
та медико-біологічних основ фізичної культури

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0002-9093-2180

Scopus Author ID: 57972454800

Researcher ID: KAM-4351-2024

Залучення молодого покоління до спортивної діяльності потребує систематичного контролю тренувально-змагальних навантажень. Досягнення спортивних результатів вимагає певного рівня функціональних можливостей і ґрунтується на достатньому фізіологічному забезпеченні організму. Оцінка динаміки систематичного впливу навантажень аеробно-циклічного характеру на функціональний стан кардіореспіраторної системи дасть можливість досягти вагомих спортивних результатів із мінімальним ступенем ризику формування негативних зрушень функціональних можливостей організму молодого покоління.

Мета дослідження – проаналізувати динаміку змін ряду кардіореспіраторних показників здобувачів вищої освіти 19–21 років під впливом систематичних навантажень аеробно-циклічного характеру.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 19 осіб віком 19–21 років, які протягом року мали систематичні тренування з легкої атлетики. До плану дослідження внесено контроль функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Функціональна діагностика системи передбачала визначення функціонально-резервних можливостей за пробєю Руф'є та вивчення тону вегетативної нервової системи за допомогою вегетативного індексу Кердо. Отримані дані підлягали математичній і статистичній обробці.

Результати. Установлені прояви спортивної гіпотонії у 56,78% і спортивної брадикардії у 67,89% юнаків 19–21 року. Вірогідна відмінність урівноваженості вегетативних процесів притаманна юнакам 20 років. У процесі систематичних тренувань кількість юнаків із високим рівнем функціонально-резервних можливостей збільшилася вдвічі. Вказані результати свідчать про адаптаційні зміни динаміки функціонального стану їх організму під впливом систематичних навантажень аеробного характеру.

Ключові слова: кардіореспіраторна система, здобувачі вищої освіти, функціонально-резервні можливості, легка атлетика.

Tonkopei Yuliia. The influence of systematic loads of an aerobic character on the functional state of the cardiorespiratory system of higher education students 19–21 years old

The involvement of the young generation in sports requires systematic monitoring of training and competition loads. Achieving high sports results requires a certain level of functional capabilities and is based on sufficient physiological supply of the body. Assessment of the dynamics of the systematic impact of aerobic-cyclic loads on the functional state of the cardiorespiratory system will provide an opportunity to achieve significant sports results with a minimal degree of risk of negative shifts in the functional capabilities of the organism of the young generation.

The purpose of the study: to analyze the dynamics of changes in a number of cardiorespiratory indicators of students of higher education aged 19–21 under the influence of systematic loads of an aerobic-cyclic nature.

Materials and methods. The 19 people aged 19–21 took part in the study, who had systematic training in athletics during the year. Monitoring of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems is included in the research plan. The functional diagnosis of the system included the determination of functional-reserve capabilities by the Ruffier test and the study of the tone of the autonomic nervous system using the Kerdo autonomic index. The obtained data were subject to mathematical and statistical processing.

Results. The manifestations of sports hypotension were established in 56.78% of young men and sports bradycardia in 67.89% of young men aged 19–21. A probable difference in the balance of vegetative processes is characteristic of young men of 20 years. In the process of systematic training, the number of young men with a high level of functional and reserve capabilities doubled. The indicated results indicate adaptive changes in the dynamics of the functional state of their organism under the influence of systematic aerobic loads.

Key words: cardiorespiratory system, students of higher education, functional reserve capabilities, athletics.

Вступ. Одним із завдань сучасності є популяризація систематичного підвищення рівня рухової активності, збереження та зміцнення здоров'я, забезпечення високого ступеня розвитку рухових якостей, оптимізації функціональних можливостей організму, накопичення спеціальних знань, навичок і вмій, потрібних для

майбутньої професійної діяльності серед студентської молоді [1, 2].

На сьогодні активно пропагується залучення молодого покоління до спортивної діяльності й особливу увагу приділено концепції «спортивності» фізичного виховання, що передбачає максимальну мотивованість

учасників освітнього процесу щодо активних і регулярних занять спортом [3, 7].

Однак додавання спортивних елементів до процесу фізичного виховання з постійно зростаючим фізичним навантаженням різного характеру висуває підвищені вимоги до функціонального стану організму. Натомість вплив тренувально-змагальних навантажень перебуває на межі максимальних можливостей індивідуальної адаптації провідних лімітуючих функціональних систем.

Фахівці надають перевагу питанням щодо складності медико-біологічного контролю на рівні спортсменів-початківців, адже часто складно врахувати їх фізіолого-біологічні особливості. З іншого боку, зміна темпів вимог на тлі комерціалізації в сучасному спорті не дає змоги дотримуватися класичних основ тренувального процесу з урахуванням чіткої організації перехідного періоду [1, 8].

Серед актуальних досліджень провідних фахівців медико-біологічного забезпечення спорту визначено тенденцію до попередження преморбідних станів і профілактики функціональних зрушень на різних етапах тренувальної і змагальної діяльності спортсменів-початківців. Більшість дотримуються думки, що правильна постановка мети й завдань тренувального процесу є базовою передумовою реалізації здоров'язбережувального контенту заходів на різних етапах спортивної діяльності [2].

Особливу увагу приділено питанню дозування навантажень під час аеробних та анаеробних тренувань відповідно до оцінки адаптації організму з боку вікових функціональних меж. У зв'язку із цим виникає потреба в дослідженні питань пошуків шляхів підвищення аеробних можливостей організму під час виконання роботи аеробно-циклічного характеру [2, 3].

Сучасні дослідження ряду авторів свідчать про те, що функціональні показники гемодинаміки в процесі тренувальної діяльності передбачають гомеостатичні механізми адаптації провідної та скоротливої здатності міокарда як компенсаторні можливості [2, 8].

Зважаючи на змінність властивостей у бік пристосування кардіореспіраторного забезпечення, детальне вивчення стану серцево-судинної та дихальної систем молоді дасть можливість адаптувати організм до тренування, орієнтуючись на різні чинники екзогенного й ендогенного впливу [4, 6].

У процесі навчання здобувачі освіти, особливо в галузі фізичного виховання і спорту, часто поєднують спортивну активність із метою підвищення майстерності. Ґрунтовний специфічний підхід дослідження готовності до систематичного впливу навантажень аеробно-циклічного характеру дасть можливість досягти вагомих спортивних результатів із мінімальним ступенем ризику формування негативних зрушень функціональних можливостей організму молодого покоління [1, 7, 9].

Тому динаміка змін функціонального стану кардіореспіраторної системи в процесі роботи аеробно-циклічного характеру потребує комплексного контролю

та системи спостереження для оптимізації фізіологічного забезпечення результату.

Мета дослідження – проаналізувати динаміку змін ряду кардіореспіраторних показників здобувачів вищої освіти 19–21 років під впливом систематичних навантажень аеробно-циклічного характеру.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти м. Суми (Україна). Контингент дослідження становив 19 осіб віком 19–21 років, що протягом року мали систематичні тренування з легкої атлетики (за видами). Для реалізації поставленої мети застосовано аналіз даних медичної документації обстежених осіб.

Оцінка функціонального стану дихальної системи проводилася за показниками частоти дихання (ЧД) (кількість циклів на хвилину) і життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) за загальноприйнятою методикою спірометрії. Під час дослідження враховувалися фактичні показники, які порівнювали з фізіологічними нормами.

До комплексу контролю медико-біологічних показників входили збір анамнезу, визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), реалізація та аналіз показників артеріальної тонометрії. Функціональна діагностика серцево-судинної системи передбачала визначення функціонально-резервних можливостей за пробою Руф'є, суть якої полягала в оцінці динаміки реакції ЧСС на різних етапах відновлення після короткочасного фізичного навантаження [6].

За допомогою вегетативного індексу Кердо (ВІ) визначали тонус вегетативної нервової системи. Урівноваженість вегетативних процесів нервової системи свідчить значення ВІ у межах від -10 до $+10$, значення ВІ понад $+10$ свідчить про перевагу тонузу симпатичного відділу ВНС, а менше за -10 – парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи.

Отримані дані підлягали математичній і статистичній обробці за допомогою прикладної програми STATISTICA 8.0. Для первинної підготовки таблиць і проміжних розрахунків використовувався пакет Excel.

Математична обробка результатів дослідження передбачала такі методи, як розрахунок первинних статистичних показників: середнього арифметичного та помилки репрезентативності; для кваліметричних якісних даних виконувався розрахунок середнього відсотку. Для всіх вибірок оцінювалася відповідність емпіричних розподілів до нормального закону.

Результати. За допомогою індивідуального моніторингу гемодинамічних показників обстеженого контингенту встановлені динамічні зміни характеристик стану серцево-судинної системи, а саме: невідповідність статеві-віковим нормам спостерігалася лише в 4,92% студентів, що дало нам підставу оцінити функціональну готовність виконання специфічного навантаження з вибраних видів легкої атлетики у здобувачів. Показники відповідали наведеним у спеціальній літературі віковим нормам і не мали значних відмінностей між віковими групами, коефіцієнт варіації перебував у межах значення.

Визначено взаємозв'язок між спеціалізацією здобувачів легкоатлетів і показниками функціонального стану

серцево-судинної системи. Різниця величин систолічного артеріального тиску (САТ) стрибунів і спринтерів становила 7,17% ($p > 0,01$). Встановлено відсутність відмінностей показників діастолічного артеріального тиску (ДАТ), що пов'язано зі стабілізацією ДАТ завдяки нервовій регуляції, і наслідком випрямного ефекту периферійного опору.

Відмінною рисою досліджуваного контингенту стала характеристика показників ЧСС та артеріального тиску з погляду довготривалої адаптації серцево-судинної системи до специфічного навантаження. Серед дослідженого контингенту виявлено функціональну економізацію серцево-судинної системи із зниженим показником ЧСС у стані спокою нижче за фізіологічну норму (спортивна брадикардія). Аналогічну тенденцію виявлено і щодо функціональної характеристики зниження артеріального тиску (спортивна гіпотонія) (рис. 1).

Так, встановлено, що спортивна гіпотонія притаманна 56,78% юнаків, що займаються стрибками в довжину, і 63,45% – спринтерам. Характерні відмінності спостерігали і щодо спортивної брадикардії – 67,89 і 71,45% відповідно ($p > 0,01$).

Відомо, що однією з характерних особливостей тренуваного організму є нерівномірність функціонування фізіологічних систем. Тому під час дослідження проведено порівняння вегетативного статусу юнаків і встановлено статистичну відмінність на початку та в процесі спостереження. За допомогою аналізу результатів дослідження виявлено урівноваженість вегетативних процесів у всіх вікових категоріях. Вірогідна відмінність урівноваженості вегетативних процесів до початку та наприкінці дослідження була встановлена у юнаків 20 років, $p < 0,05$ (табл. 1).

Подібні зміни відбулися через перевагу парасимпатичної ланки, оскільки наприкінці спостереження студенти віком 20 років мали зміни в бік зниження вищевказаного показника.

Динаміка функціональних показників кардіореспіраторної системи після тривалого впливу систематичних навантажень аеробно-циклічного характеру свідчить про позитивну їх стабілізацію в бік тенденції до оптимальних позитивних зрушень (табл. 2).

За допомогою аналізу показників функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи із застосуванням проби Руф'є встановлено, що до

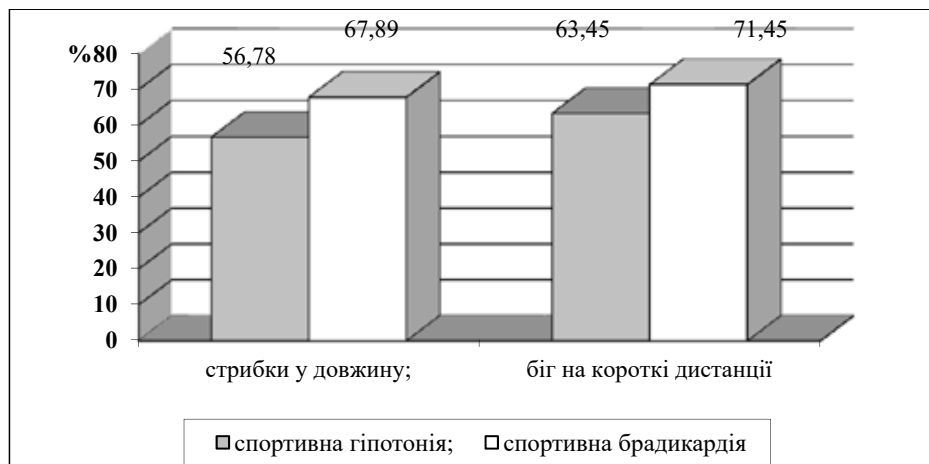


Рис. 1. Характеристика оптимізації стану серцево-судинної системи здобувачів 19–21 років (%)

Таблиця 1

Динаміка розподілу оцінок показників вегетативного індексу Кердо (ВІК) ($\bar{x} \pm m$)

Період	Вік, роки	Показники ВІК		
		Переважає симпатичної ланки	Переважає парасимпатичної ланки	Урівноваженість вегетативних процесів
На початку дослідження	19 n = 6	54,24 ± 6,09	11,86 ± 4,21	33,89 ± 6,16
	20 n = 7	70,31 ± 5,51	3,13 ± 2,17	20,91 ± 3,88 [#]
	21 n = 6	70,44 ± 5,50	4,19 ± 3,83	23,45 ± 5,49
У процесі дослідження	19 n = 6	55,56 ± 4,35	6,78 ± 2,31	35,59 ± 4,41
	20 n = 7	72,73 ± 4,25	6,36 ± 2,45	26,56 ± 5,52 [#]
	21 n = 6	69,34 ± 5,78	5,39 ± 4,23	26,34 ± 5,98

Примітка: [#] – достовірна відмінність між показниками 20-річних здобувачів до та після дослідження, $p < 0,05$.

Динаміка змін функціонального стану кардіореспіраторної системи (абсолютні значення) ($\bar{x} \pm m$)

Значення	Групи	Показники кардіореспіраторної системи				
		ЖЄЛ, л	ЧД на хв	САТ, мм. рт. ст.	ДАТ, мм. рт. ст.	ЧСС уд/хв
Вихідні показники	Стрибки в довжину n = 9	3,64 ± 46,47	6,44 ± 6,81	108,98 ± 4,89	58,71 ± 7,68	58,14 ± 6,45
	Спринтери n = 10	3,84 ± 46,41	5,99 ± 6,68	107,69 ± 4,88	58,63 ± 7,59	59,02 ± 6,38
Підсумкові значення	Стрибки в довжину n = 9	4,54 ± 48,57	6,01 ± 6,52	107,97 ± 5,08	57,21 ± 7,72	55,56 ± 6,71
	Спринтери n = 10	4,84 ± 46,69	5,65 ± 6,65	107,34 ± 4,95	58,63 ± 7,59	57,98 ± 6,39

початку дослідження у 64,31% обстежених юнаків відновлення після фізичного навантаження тривало довше ніж $2,43 \pm 1,21$ хв, тоді як після завершення спостереження й повторного обстеження контингенту було встановлено, що їх кількість скоротилася вдвічі та становила 38,97% осіб ($p > 0,01$) (рис. 2).

Таким чином, у процесі аналізу показників функціональних можливостей зареєстровані вірогідні середньостатистичні значення із чітко вираженою позитивною динамікою. Отже, отримані дані вказують на адаптивні зрушення функціонального стану кардіореспіраторної системи організму юнаків у процесі систематичних навантажень аеробного характеру, що свідчить про адаптаційні та кумулятивні ефекти тривалого накопичувального впливу із залученням метаболічних, трофічних впливів аеробного енергозабезпечення циклічних вправ на тлі тренувального режиму юнаків 19–21 років.

Висновки. Не визначено особливих вікових закономірностей зміни показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, частоти дихання та життєвої ємності відносно статеві-вікових норм.

Встановлено взаємозв'язок між спеціалізацією з легкої атлетики та функціональним станом серцево-судинної системи осіб лише за зміною систоліч-

ного артеріального тиску, тоді як завдяки випрямному ефекту периферійного опору спостерігалася відсутність відмінностей показників діастолічного артеріального тиску.

Про оптимізацію функціонального стану серцево-судинної під впливом систематичних навантажень аеробного характеру свідчать установлені прояви спортивної гіпотонії у 56,78% юнаків та спортивної брадикардії у 67,89% юнаків 19–21 років.

Тенденція до урівноваженості вегетативних процесів встановлена у всіх вікових групах, а вірогідна відмінність урівноваженості вегетативних процесів притаманна юнакам 20 років.

Питома вага юнаків-легкоатлетів із високим рівнем функціонально-резервних можливостей на різних етапах дослідження в процесі систематичних тренувань збільшилася вдвічі та становила 59,68%, що свідчить про зміни та стабілізацію в бік оптимальних позитивних зрушень.

Отже, спостереження динаміки систематичного впливу навантажень аеробно-циклічного характеру на функціональний стан кардіореспіраторної системи обстеженого контингенту свідчить про підвищення рівня функціонально-резервних можливостей здобувачів освіти 19–21 років.

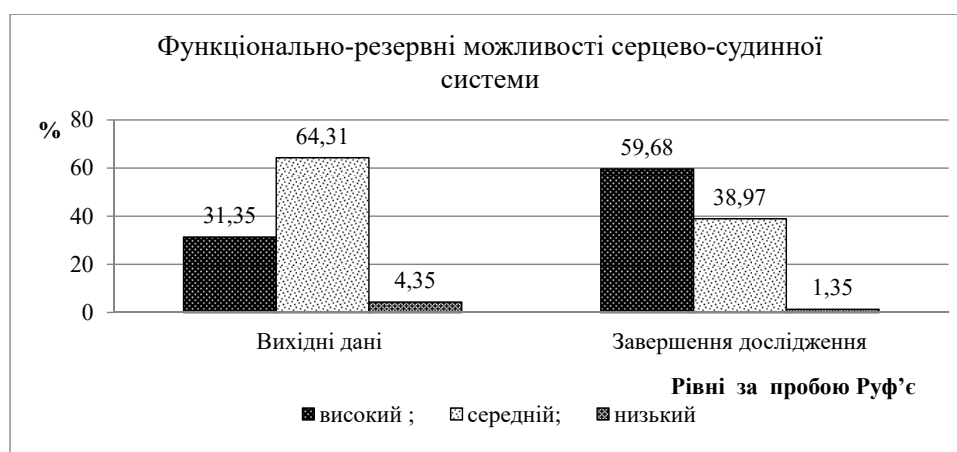


Рис. 2. Динаміка рівня функціонально-резервних можливостей легкоатлетів на різних етапах дослідження (%)

Література:

1. Дручик В. Д. Здоров'язбережувальна спрямованість освітнього процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи у старшій школі. Педагогічні науки. 2011. № 94. С. 86–92.
2. Коцераба Л. І., Головащенко Р. В., Кузьменко М. В., Рябіна С. А. Зміни аеробної продуктивності за впливу позатренувальних засобів у представників бігових дисциплін легкої атлетики. Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт». 2017. № 6 (9). С. 103–107. DOI: 10.26693/jmbs02.07.10.
3. Олешко Т. М., Атаман Ю. О., Олешко О. М., Петренко Н. В., Старченко А. Ю. Реакція гемодинаміки у спортсменів легкоатлетів різного рівня фізичної працездатності при виконанні субмаксимального тесту рwc 170. Актуальні проблеми сучасної медицини. 2023. № 1 (81). С. 98–104. DOI: 10.31718/2077.
4. Тонкопей Ю. Л., Скиба О. О., Леоненко А. В. Вплив психофізіологічних властивостей на функціональний стан організму спортсменів-легкоатлетів. Science and education a new dimension. Natural and Technical Sciences. VS (24). Issue 200, 2019 July. P. 45–49. <https://doi.org/10.31174/SEND-NT2019-200VII24-10>.
5. Diachenko Yu., Skyba O., Kondratyuk S., Pshenychna L. Prognostic research of changes in the phenotypic features in the musculoskeletal apparatus in children with joint hypermobility that require physical rehabilitation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18 (2). P. 921–925.
6. Omelchenko O.S., Afanasiev S.M., Savchenko V.G. et al. Preparation of athletes in cyclic sports taking into account the functional state of the external respiratory system and cardiovascular system. *Pedagogy of physical culture and sports*. 2020. № 24 (2). P. 93–99.
7. Asada A., Ko Yj. Conceptualizing Relative Size and Entitativity of Sports Fan Community and Their Roles in Sport Socialization. *J Sport Management*. 2019. № 33 (6). P. 530–545. DOI: 10.1123/jsm.2018-0362.
8. Nyberg M., Hellsten Y. Reduced blood flow to contracting skeletal muscle in ageing humans: is it all an effect of sand through the hourglass. *J Physiol*. 2016. № 594 (8). P. 297–305. DOI: 10.1113/JP270594.
9. Ramos-Filho D., Chicaybam G., de-Souza-Ferreira E., Guerra Martinez C., Kurtenbach E., Casimiro-Lopes G., Galina A. High Intensity Interval Training (HIIT) Induces Specific Changes in Respiration and Electron Leakage in the Mitochondria of Different Rat Skeletal Muscles. *PLoS One*. 2015. № 10 (6) e0131766. DOI: 10.1371/journal.pone.0131766.

References:

1. Druchyk, V.D. (2011). Zdoroviazberezhuvalna spriamovanist osvithnoho protsesu pidhotovky maibutnix uchyteliv fizychnoi kultury do roboty u starshii shkoli [Health-preserving orientation of the educational process of training future teachers of physical culture to work in high school]. *Pedagogical sciences*. 94. P. 86–92 [in Ukrainian].
2. Kotseruba, L.I., Holovashchenko, R.V., Kuzmenko, M.V., Riabina, S.A. (2017). Zminy aerobnoi produktyvnosti za vplyvu pozatrenuvalnykh zasobiv u predstavnykiv bihovykh dystsyplin lehkoi atlety. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*. "Physical education and sports" series. № 6 (9). P. 103–107. DOI: 10.26693/jmbs02.07.10 [in Ukrainian].
3. Oleshko, T.M., Ataman, Yu.O., Oleshko, O.M., Petrenko, N.V., Starchenko, A.Iu. (2023). Reaktsiia hemodynamiky u sportsmeniv lehkoatletiv riznoho rivnia fizychnoi pratsездatnosti pry vykonanni submaksymalnoho testu рwc 170. *Actual problems of modern medicine*. 1 (81). P. 98–104. DOI: 10.31718/2077–1096.23.1.98 [in Ukrainian].
4. Tonkopei, Yu.L., Skyba, O.O., Leonenko, A.V. (2019). Vplyv psykhoфизиологичныkh vlastyvostey na funktsionalnyi stan orhanizmu sportsmeniv-lehkoatletiv. Science and education a new dimension. *Natural and Technical Sciences*. VS (24). Issue 200. July. P. 45–49. <https://doi.org/10.31174/SEND-NT2019-200VII24-10> [in Hungary].
5. Diachenko, Yu. Skyba, O., Kondratyuk, S., Pshenychna, L. (2018). Prognostic research of changes in the phenotypic features in the musculoskeletal apparatus in children with joint hypermobility that require physical rehabilitation. *Journal of Physical Education and Sport*. 18 (2). P. 921–925 [in Romania].
6. Omelchenko, O.S., Afanasiev, S.M., Savchenko, V.G., et al. (2020). Preparation of athletes in cyclic sports taking into account the functional state of the external respiratory system and cardiovascular system. *Pedagogy of physical culture and sports*. 24 (2). P. 93–99. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0207> [in Ukrainian].
7. Asada, A., Ko, Yj. (2019). Conceptualizing Relative Size and Entitativity of Sports Fan Community and Their Roles in Sport Socialization. *J Sport Management*. 33 (6). P. 530–545. [in USA]. doi: 10.1123/jsm.2018-0362.
8. Nyberg, M., Hellsten, Y. (2016). Reduced blood flow to contracting skeletal muscle in ageing humans: is it all an effect of sand through the hourglass. *J Physiol*. 594 (8). P. 297–305. DOI: 10.1113/JP270594 [in English].
9. Ramos-Filho D, Chicaybam G, de-Souza-Ferreira E., et al. (2015). High Intensity Interval Training (HIIT) Induces Specific Changes in Respiration and Electron Leakage in the Mitochondria of Different Rat Skeletal Muscles. *PLoS One*. 2015. № 10 (6): e0131766. DOI: 10.1371/journal.pone.0131766.

ПОКАЗНИКИ ФІНАНСОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОБОТИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ МІСТА ЛЬВОВА

Хіменес Христина Робертівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
ORCID ID: 0000-0002-8677-6701

Синиця Світлана Михайлівна,

кандидат економічних наук, доцент,
Івано-Франківського навчально-наукового інституту менеджменту
Західноукраїнського національного університету
ORCID ID: 0000-0003-4791-7548

Тимчій Тарас Орестович,

магістр фізичної культури і спорту,
КЗ ЛМР ДЮСШ імені Анатолія Дідуха
ORCID ID: 0009-0003-2704-1742

Складні умови розвитку України сьогодні, економічна нестабільність і значна кількість інших чинників негативного впливу спонукають до вирішення важливого завдання пошуку раціональних шляхів покращення матеріально-технічного та фінансового забезпечення діяльності ДЮСШ. **Мета** – охарактеризувати показники фінансового забезпечення роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл міста Львова. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення, аналізування документальних матеріалів, порівняння, методи математичної статистики. **Результати.** У 2020-х роках фінансування фізкультурно-спортивної сфери України мало децю хвилеподібну динаміку. Спостерігалось суттєве зростання суми забезпечення з 2020 до 2021 року – на 287%, з 2021 до 2022 року ця сума зросла лише на 5,4%. А от у 2023 році в умовах кризової для України ситуації виділений на сферу бюджет суттєво знизився і становив усього 51,2% від суми попереднього року. Обговорюючи питання бюджету, зокрема, Управління спорту, слід зазначити, що у 2020-х роках його сума здебільшого зростала. Незважаючи на пандемію COVID, яка вирувала у світі, і обмеження, яких, зокрема, зазнав спорт, видатки на нього у 2020 році було збільшено на 26,5% (105,9 млн грн) порівняно з 2019 роком. У 2021 році ця сума зросла ще на 24,8% (132,2 млн грн). **Висновки.** Основною ланкою дитячо-юнацького спорту в Україні залишаються ДЮСШ. У цих установах відбувається підготовка майбутнього спортивного резерву. Водночас існує ряд проблем, з якими стикаються сучасні ДЮСШ, важливою серед яких є проблема фінансового і, як наслідок, матеріально-технічного забезпечення. Брак фінансування потреб ДЮСШ викликає неможливість якісного оновлення матеріально-технічної бази, реконструкції застарілої інфраструктури та розбудови нової. Ці установи здебільшого залежні від бюджету, виділеного місцевими органами влади, який не дає змоги заповнити потреби повною мірою, і при цьому не мають достатніх можливостей відповідно до чинного законодавства вести підприємницьку діяльність, щоб самостійно наповнити свій бюджет.

Ключові слова: фінансове забезпечення, діяльність, розподіл, кошти, напрями, ДЮСШ.

Khimenes Khrystyna, Synytsia Svitlana, Tymchii Taras. Indicators of financial support for children's and youth sports schools in Lviv

The complicated conditions of Ukraine's development today, economic instability and a significant number of other factors of negative influence encourage solving the important task of finding rational ways to improve the material, technical and financial support for the activities of the children's and youth sports schools. **Purpose:** to characterize indicators of financial support for children's and youth sports schools in Lviv. **Methods:** theoretical analysis and generalization, analysis of documentary materials, comparison, methods of mathematical statistics. **The results.** In the 2020s, financing of the physical culture and sports sphere of Ukraine had somewhat wave-like dynamics. There was a significant increase in the amount of security from 2020 to 2021 – by 287%, from 2021 to 2022 this amount increased by only 5.4%. However, in 2023, in the conditions of a crisis for Ukraine, the budget allocated to the sphere decreased significantly and amounted to only 51.2% of the budget of the previous year. When discussing the issue of the budget, in particular, the Department of Sports, it should be noted that in the 2020s, its amount mostly increased. Despite the COVID pandemic that was raging in the world and the restrictions that sports suffered in particular, spending on it in 2020 was increased by 26.5% (105.9 million UAH) compared to 2019. In 2021, this amount increased by 24.8% (132.2 million hryvnias). **Conclusions.** The main link of children's and youth sports in Ukraine remains children's and youth sports schools. In these institutions, the future sports reserve is being prepared. At the same time, there are a number of problems faced by children's and youth sports schools, the most important of which is the problem of financial and, as a consequence, material and technical support. The lack of funding for the needs of the children's and youth sports schools makes it impossible to qualitatively update the material and technical base, reconstruct the outdated infrastructure and build a new one. These institutions depend largely on the budget allocated by local authorities, which does not allow filling the needs in full and, at the same time, they do not have sufficient opportunities according to the existing legislation, to conduct business activities in order to fill their budget independently.

Key words: financial support, activity, distribution, funds, directions, children's and youth sports schools.

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні існує велика кількість труднощів для якісної організації навчально-тренувального процесу в ДЮСШ. Серед них слід відзначити недосконалість законодавчої бази, відсутність належного управління з боку державних і місцевих органів влади, економічну кризу тощо [1, 2, 3, 4].

Ефективність функціонування цієї складової у структурі спорту в багатьох аспектах визначає спортивні досягнення в країні та на міжнародній арені. Згідно з отриманими даними, на сьогодні у Львівській області функціонують 67 ДЮСШ з різних видів спорту, хоча до 2018-го їх було понад 100. Зменшення кількості таких організацій пов'язане з реформами щодо оптимізації діяльності цих структур і, як наслідок, їх об'єднанням або ж навіть ліквідацією окремих [5, 6, 7, 8, 9].

Відслідковується тенденція до реорганізації ДЮСШ та поступового переходу на клубну систему підготовки дітей в різних видах спорту за аналогією з європейськими країнами [5, 10]. Проте такий підхід може мати негативний вплив на розвиток дитячо-юнацького спорту в країні з позиції зростання навантаження на фінансові можливості сімей перспективних спортсменів, що може призвести до втрати спортивних талантів.

Фахівці вважають, що врахування отриманого досвіду й наявних наукових знань дає підстави говорити про те, що сформовану систему можна не лише зберегти, але й забезпечити зростання її потенціалу шляхом використання резервів розвитку [11, 12, 13, 14].

Одним із таких резервів сьогодні слід вважати фінансове матеріально-технічне забезпечення дитячо-юнацького спорту [15, 16].

Зважаючи на складні умови розвитку України сьогодні, економічну нестабільність і значну кількість інших чинників негативного впливу, важливим завданням поряд з іншими виявляється пошук раціональних шляхів покращення матеріально-технічного забезпечення ДЮСШ [11, 16, 17].

Звертаючись до наукових розробок у цьому напрямі, слід відзначити, зокрема, праці, що зосереджені на вдосконаленні моделі фінансового забезпечення ДЮСШ, матеріально-технічному забезпеченні галузі фізичної культури і спорту сьогодні в регіональному контексті, проблемах підготовки спортивного резерву в умовах сучасних закладів позакласної освіти, розгляду матеріально-технічного забезпечення, альтернативних шляхів забезпечення галузі, зокрема пошуку меценатів, участі у міжнародних програмах спортивних грантів, волонтерських програмах розвитку тощо [1, 3, 6, 9, 15].

Цей досвід поряд із пошуком нових можливих напрямів модернізації матеріально-технічного забезпечення може бути застосований широким колом організацій. Це, зі свого боку, може стати вагомим ланкою подальшого ефективного розвитку сфери фізичної культури та спорту.

Мета дослідження – охарактеризувати показники фінансового забезпечення роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл міста Львова.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, аналізування документальних матеріалів, порівняння, методи математичної статистики.

Результати. Тривалий час після здобуття Україною незалежності дитячо-юнацький спорт у країні був поза увагою держави. Лише ініціативність тренерів і батьків утримувала його. Постійною проблемою були питання фінансового, матеріально-технічного забезпечення, тож ДЮСШ постійно страждали від кадрового голоду та проблем у пошуку вихованців. Нормативно-правова база дитячо-юнацького спорту також не відповідала вимогам.

Як стверджують фахівці [4, 12, 14], згодом з'явилися й інші чинники негативного впливу на сферу. Серед них – забруднене довкілля, низький рівень життя населення країни, демографічна криза, недостатня мотивація населення щодо занять масовим спортом і ведення здорового способу життя, відсутність як таких спортивних традицій, високий рівень захворюваності населення на хвороби, які є протипоказаннями до занять спортом (серцево-судинні захворювання, неврози, артрити тощо), знищення матеріально-технічної бази, продаж споруд і територій ДЮСШ для комерційно вигідних проєктів тощо.

Водночас значну кількість захворювань, зокрема, серед молодого покоління лікарі пов'язували саме з низьким рівнем фізичної активності.

Загалом якщо говорити про спорт в Україні, то слід відзначити, що держава більшу увагу акцентує на спорті вищих досягнень, тоді як діяльність ДЮСШ залишається все ще недооціненою. Водночас дитячо-юнацький спорт є первинною ланкою, по суті фундаментом для підготовки олімпійського резерву.

Сьогодні в Україні спортивні установи за типом ДЮСШ мають дещо кращі можливості щодо власного забезпечення. Порівнюючи розвиток сфери фізичної культури та спорту сьогодні та ще два десятиліття тому, потрібно відзначити суттєве покращення тенденцій. Це стало можливим після початку процесів децентралізації і передачі ширших повноважень місцевим органам влади, зокрема, щодо управління фінансовими ресурсами.

Слід відзначити, що згідно з чинним «Положенням про дитячо-юнацьку спортивну школу» [17] фінансування цих установ здійснюється за коштів власника та/або з відповідного бюджету й інших джерел. При цьому кошти, які надійшли до ДЮСШ від провадження господарської діяльності, вона контролює самостійно, але суто керуючись статутом.

До прав, які належать ДЮСШ, також належить можливість модернізувати свою матеріально-технічну базу відповідно до українського законодавства та статуту, володіти, розпоряджатися та використовувати майно, а також земельні ділянки, на яких розміщена спортивна школа.

У нашій державі фінансування закладів та установ сфери фізичної культури і спорту відбувається згідно з нормами Закону України «Про фізичну культуру та спорт» і деяких інших документів державного значення. Відповідно до закону фінансування розвитку

сфери відбувається із залученням коштів державного та (більшою мірою сьогодні) місцевих бюджетів, а також з інших джерел, котрі визначені на законодавчому рівні [3, 6, 9, 11].

Важливо відзначити, що у 2020-х роках фінансування фізкультурно-спортивної сфери України мало дещо хвилеподібну динаміку. Спостерігалось суттєве зростання суми забезпечення з 2020 до 2021 року – на 287%, з 2021 до 2022 року ця сума зросла лише на 5,4%. А от у 2023 році в умовах кризової для України ситуації виділений на сферу бюджет суттєво знизився і становив усього 51,2% від суми попереднього року (рис. 1).

Загалом державні установи у фінансово-господарській діяльності керуються законодавчими актами, серед яких інструкції, постанови, рекомендації тощо. Первинними при цьому є документи, що прийняті Верховною Радою України, Кабінетом Міністрів України й утверджені Державною казначейською службою України. Функціонування бюджетних установ, у тому числі ДЮОШ, у нормативно-правовому аспекті здійснює Державна казначейська служба України. Цей орган розробляє правила, інструкції щодо ведення бухгалтерського обліку для установ такого типу. Крім того, у Конституції України (ст. 95) викладено основні засади формування бюджетної системи.

Фінансові надходження до бюджету ДЮОШ з боку місцевих органів влади (Управління спорту у м. Львові) відбуваються першочергово згідно з кодами економічної класифікації видатків бюджету (КЕКВ).

Є кілька ключових кодів, на які орієнтуються установи цього типу щодо своїх фінансових можливостей, а отже, і можливих закупівель, у тому числі інвентарю й обладнання.

КЕКВ 2210 «Предмети, матеріали, обладнання, інвентар» – відповідно до цього коду установа має право на закупівлі малоцінних засобів. Проте варто зазначити, що цей код обмежує придбання на рівні до 20 тис. грн. Тому, згідно з КЕКВ 2210, організація може задовольнити відносно дрібні потреби.

КЕКВ 2240 «Оплата послуг (окрім комунальних)» передбачає оплату за оренди будівель, споруд, приміщень або частин приміщень.

КЕКВ 2282 «Окремі заходи по реалізації державних (регіональних) програм, не віднесені до заходів розвитку». По суті в цьому коді закладається основна сума для установи, яка впродовж року може бути витрачена на закупівлі інвентарю, обладнання, матеріалів вартістю понад 20 тис. грн.

КЕКВ 3110 «Придбання предметів довготривалого зберігання» – це по суті так званий бюджет розвитку. Фінансовий ресурс, що закладається в нього, передбачає витрати на реконструкції, капітальні ремонти та закупівлю основних засобів для більш якісного функціонування державних установ, у тому числі ДЮОШ.

У законодавстві України визначено, що бюджетні кошти повинні використовуватися лише для того, що визначено бюджетними призначеннями й асигнуваннями. Контроль за дотриманням цієї вимоги здійснюють органи Державної казначейської служби України під час попередньої перевірки документів організації, далі після проведення бюджетних видатків перевірку здійснює Державна аудиторська служба України, керуючись Бюджетним кодексом України та Законом України «Про основні засади здійснення державного фінансового контролю».

Водночас першочергово контроль за бюджетними видатками ДЮОШ здійснює Управління спорту як замовник. Зі свого боку, контрольні органи використання КЕКВ перевіряють правильність їх визначення, узгодженість у і в річному плані закупівель (додатку до нього).

Варто зазначити, що сума бюджету розвитку коливається щороку, проте, зважаючи на ситуацію в Україні, уже майже три роки кошти для спорту в цьому коді КЕКВ є достатньо обмежені. Востаннє бюджет розвитку Управління спорту був закладений ще на 2020 рік, у наступні роки спортивні установи фактично не мають до нього доступу. Тому і закупівлі дороговартісного інвентарю, обладнання та матеріалів є достатньо обмеженими сьогодні.

Проте для спортивних організацій (зокрема, у місті Львові) передбачена ще одна можливість збільшення свого фінансового ресурсу – так звана додаткова потреба у предметі закупівлі. Так, якщо керівництву вдасться

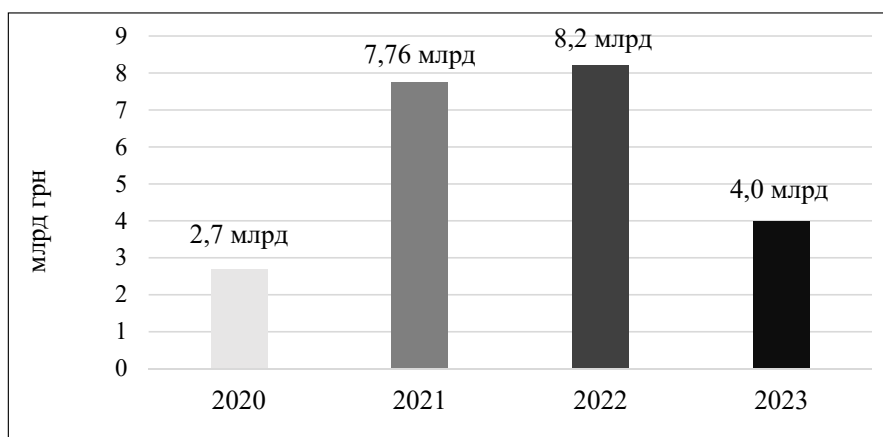


Рис. 1. Наповненість бюджету з фізичної культури та спорту у 2020-х роках

належним чином обґрунтувати цю потребу, поточного або наступного року Управління спорту може виділити відповідні кошти. У подальшому є велика ймовірність, що ця сума буде включена до бюджету установи.

Фахівці [3, 6, 9, 11] в цьому контексті одним із критеріїв ефективності діяльності ДЮСШ визначають прозорість фінансування як окремого спортсмена, так і цілісних відділень ДЮСШ. Причому пропонують здійснювати це на основі діджиталізації, а саме публічної ІТ-платформи, а також використовуючи ефективний розподіл фінансових ресурсів.

Ще один важливий аспект щодо фінансування таких установ ці ж фахівці вбачають у визначенні критеріїв ефективності роботи відділень ДЮСШ, а також підкреслюють важливість оцифрування їх діяльності та прозорого автоматизованого розподілу фінансових ресурсів.

Сьогодні у структурі Управління спорту м. Львова є 15 ДЮСШ та один Клуб ігрових видів спорту. Ці установи забезпечуються Управлінням спорту, і основна сума бюджету, який виділений на сферу, йде на їх потреби.

Обговорюючи питання бюджету, зокрема, Управління спорту, слід зазначити, що в 2020-х роках його сума здебільшого зростала. Незважаючи на пандемію COVID і обмеження, яких зазнав також і спорт, видатки на нього у 2020 році було збільшено на 26,5% (105,9 млн грн) порівняно з 2019 роком. У 2021 році ця сума зросла ще на 24,8% (132,2 млн грн).

У 2022 році, на жаль, розпочалася війна, що, зрозуміло, створило суттєві обмеження для розвитку спорту в країні, проте цей напрям продовжував підтримуватися державою і органами місцевої влади. Цьогоріч відбулося зростання фінансового забезпечення сфери фізичної культури і спорту в місті Львові ще на 25,9% (166,5 млн грн).

Варто зазначити, що на функціонування ДЮСШ в місті із цієї суми було виділено понад 108 млн (64,9%).

На жаль, у 2023 році сума бюджету Управління спорту була зменшена на 8% (153,2 млн грн), що пов'язано з перерозподілом бюджету в країні з акцентом на військову сферу (рис. 2).

Управління спорту отримало також додатково 9 239 970 гривень на капремонт майданчиків ЛКП «Спортресурс», будівництво спортивного майданчика на Величковського, стрілецького тиру та стрільбища в селі Великі Грибовичі, ремонтно-реставраційні роботи приміщення ЛДЮСШ № 2 тощо.

Висновки. Основною ланкою дитячо-юнацького спорту в Україні залишаються ДЮСШ. У цих установах відбувається підготовка майбутнього спортивного резерву. Водночас існує ряд проблем, з якими стикаються сучасні ДЮСШ, важливою серед яких є проблема фінансового і, як наслідок, матеріально-технічного забезпечення.

Брак фінансування потреб ДЮСШ викликає неможливість якісного оновлення матеріально-технічної бази, реконструкції застарілої інфраструктури та розбудови нової. Ці установи здебільшого залежні від бюджету, виділеного місцевими органами влади, який не дає змоги задовольнити потреби повною мірою, і при цьому не мають достатніх можливостей згідно з чинним законодавством вести підприємницьку діяльність, щоб самостійно наповнити свій бюджет.

Перспективи подальших досліджень передбачають пошук напрямів діяльності, які, з одного боку, дадуть нагоду розширити фінансові і матеріально-технічні можливості ДЮСШ, а з іншого – не суперечитимуть чинному законодавству України.

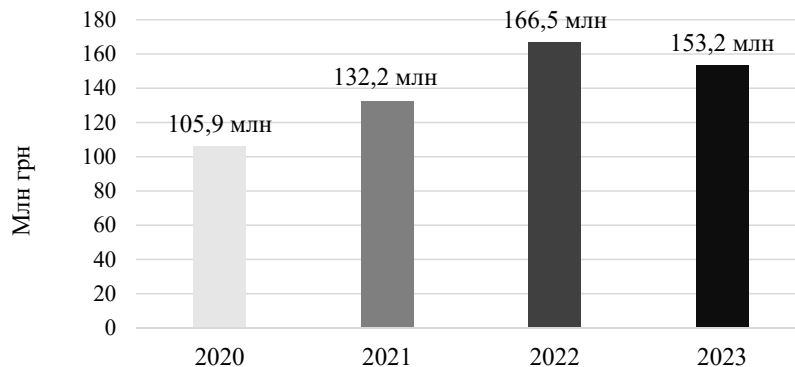


Рис. 2. Динаміка показників бюджету Управління спорту м. Львова у 2020–2023 рр.

Література:

1. Шалигіна І. В., Шалигіна А. М. Оцінка основних напрямків фінансового забезпечення спортивної сфери в Україні. *Приазовський економічний вісник*. 2021. № 2 (25). С. 196–202.
2. Prykhodko V., Tomenko O. Innovative Approach to the Strategic Management of the Olympic Sport Reform in Ukraine. *Marketing and Management of Innovations*. 2019. № 1. Р. 357–366.
3. Гончаренко А. І. Роль держави у забезпеченні розвитку дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Інноваційна економіка*. 2012. № 6. С. 320–322.

4. Савченко В. Г., Сергеев А. Ю. Управління у сфері фізичної культури і спорту на рівні адміністративно-територіальних одиниць: традиції і новації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 1 (51). С. 76–80.
5. Кузьменко О. *Сучасний стан державного управління фізичною культурою та спортом в Україні та Європі* [Інтернет]; [цитовано 16 трав. 2023]. Доступно на: http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/files/DU311_07.pdf.
6. Дутчак Ю., Антоненко Ю., Дутчак В. Цифрова трансформація як пріоритет діяльності ДЮСШ. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. № 3 (4). С. 33–38.
7. Домбровська С. М., Вавренюк С. А., Палюх В. В. *Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні* : монографія. НУЦЗУ, 2020. 313 с.
8. Дорофєєва Т., Приходько В. Значення децентралізації для подальшого розвитку спорту в умовах України. *Слобожанський спортивний вісник*. 2020. № 5 (79). С. 12–19. doi.org/10.15391/snsv.2020-5.002.
9. Дрюков О. В. *Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл на сучасному етапі розвитку спорту* [автореферат]. Київ, 2016. 20 с.
10. Попрошаєв О. В., Попрошаєва О. А. Питання розвитку системи освіти та фізичної культури і спорту в умовах децентралізації влади. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2021. Вип. 5 (136). С. 83–87.
11. Метела Г. Д. Роль матеріально-технічної бази в розвитку Херсонської дитячо-юнацької спортивної школи № 6 Херсонської міської ради. *Таврійський вісник освіти*. 2015. № 2 (1). С. 103–108.
12. Мельник М., Пітин М. Студентський спорт: перспективи наукових досліджень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 73–76.
13. Лисейко К. В., Яців Я. М., Пітин М. П. Зміст наукового обговорення розвитку ігрових видів спорту в Україні в умовах децентралізації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2021. Випуск 12 (144) 21. С. 84–90.
14. Лисейко К., Яців Я., Пітин М., Грецький О. Структура пріоритетних видів спорту в Івано-Франківській області у 2017–2022 роках. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 172–181. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-172.
15. Лисейко К., Яців Я., Пітин М. Зміст цільових соціальних програм розвитку фізичної культури та спорту в Івано-Франківській області. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2022. Том 38. № 1 (2022). С. 87–97.
16. Мальцева Т. М., Любієва В. А., Чала О. І. Поточний стан матеріально-технічного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні та його перспективи змін. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2017. № 2. С. 50–54.
17. *Про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу та Положення про центр олімпійської підготовки* : постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993 із змінами № 1159 від 25.11.2020.

References:

1. Shalygina, I.V. & Shalygina, A.M. (2021). Otsinka osnovnykh napryamkiv finansovogo zabezpechennya sportyvnoyi sfery v Ukrayini [Assessment of the main directions of financial support of the sports sphere in Ukraine]. *Pryazovskyy ekonomichnyy visnyk*, no. 2 (25), pp. 196–202.
2. Prykhodko, V. & Tomenko, O. (2019). Innovative Approach to the Strategic Management of the Olympic Sport Reform in Ukraine [Innovative Approach to the Strategic Management of the Olympic Sport Reform in Ukraine]. *Marketing and Management of Innovations*, no. 1, pp. 357–366.
3. Goncharenko, A.I. (2012). Rolderzhavy u zabezpechenni rozvytku dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [The role of the state in ensuring the development of children's and youth sports schools]. *Innovatsiyna ekonomika*, no. 6, pp. 320–322.
4. Savchenko, V.G. & Sergeev, A.Yu. (2016). Upravlinnya u sferi fizychnoyi kultury i sportu na rivni administratyvno-terytorialnykh odynyt: tradytsiyi i novatsiyi [Management in the field of physical culture and sports at the level of administrative-territorial units: traditions and innovations]. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyy visnyk*, no. 1 (51), pp. 76–80.
5. Kuzmenko, O. (2011). *Suchasnyy stan derzhavnogo upravlinnya fizychnoyu kulturoyu ta sportom v Ukrayini ta Yevropi* [The current state of state management of physical culture and sports in Ukraine and Europe] [Internet]: http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/files/DU311_07.pdf.
6. Dutchak, Yu., Antonets, Yu. & Dutchak, V. (2022). Tsyfrova transformatsiya yak priorytet diyalnosti DYUSSh [Digital transformation as a priority of the SYSS]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, no. 3 (4), pp. 33–38.
7. Dombrovska, S.M., Vavrenyuk, S.A. & Palyukh, V.V. (2020). *Derzhavne reguluyvannya fizychnoyi kultury ta sportu v Ukrayini* [State regulation of physical culture and sports in Ukraine]. Monografiya. NUTsZU. 313 p.
8. Dorofeyeva, T. & Prykhodko, V. (2020). Znachennya detsentralizatsiyi dlya podalshogo rozvytku sportu v umovakh Ukrayiny [The importance of decentralization for the further development of sports in the conditions of Ukraine]. *Slobozhanskyi sportyvnyy visnyk*, no. 5 (79), pp. 12–19. doi.org/10.15391/snsv.2020-5.002.
9. Dryukov, O.V. (2016). *Diyalnist dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil na suchasnomu etapi rozvytku sportu* [Activities of children's and youth sports schools at the current stage of sports development]. Avtoreferat. Kyiv. 20 p.
10. Poproshayev, O.V. & Poproshayeva, O.A. Pytannya rozvytku systemy osvity ta fizychnoyi kultury i sportu v umovakh detsentralizatsiyi vlady [The question of the development of the system of education and physical culture and sports in conditions of decentralization of power]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15*. 2021. Vol. 5 (136), pp. 83–87.

11. Metela, G.D. (2015). Rol materialno-tekhnichnoyi bazy v rozvytku Khersonskoyi dytyacho-yunatskoyi sportyvnoyi shkoly № 6 Khersonskoyi miskoyi rady [The role of the material and technical base in the development of the Kherson Children's and Youth Sports School]. *Tavriyskyy visnyk osvity*, no. 2 (1), pp. 103–108.
12. Melnyk, M. & Pityn, M. (2015). Studentsky sport: perspektyvy naukovykh doslidzhen [Student sport: perspectives of scientific research]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, no. 3, pp. 73–76.
13. Lyseyko, K.V., Yatsiv, Ya.M. & Pityn, M.P. (2021). Zmist naukovogo obgovorennya rozvytku igrovkykh vydiv sportu v Ukraini v umovakh detsentralizatsiyi [The content of the scientific discussion of the development of game sports in Ukraine under the conditions of decentralization]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15*. Vol. 12 (144) 21, pp. 84–90.
14. Lyseyko, K., Yatsiv, Ya., Pityn, M. & Gretskey O. (2022). Struktura priorytetnykh vydiv sportu v Ivano-Frankivskiy oblasti u 2017–2022 rokakh [Structure of priority sports in Ivano-Frankivsk region in 2017-2022]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, no. 3, pp. 172–181. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-172.
15. Lyseyko, K., Yatsiv, Ya. & Pityn M. (2022). Zmist tsilovykh sotsialnykh program rozvytku fizychnoyi kultury ta sportu v Ivano-Frankivskiy oblasti [The content of targeted social programs for the development of physical culture and sports in the Ivano-Frankivsk region]. *Visnyk Prykarpatskogo universytetu. Seriya: Fizychna kultura*. Vol. 38, no. 1, pp. 87–97.
16. Maltseva, T.M., Lyubiyeva, V.A. & Chala, O.I. (2017). Potochnyy stan materialno-tekhnichnogo zabezpechennya galuzi fizychnoyi kultury i sportu v Ukraini ta yogo perspektyvy zmin [The current state of material and technical support of the field of physical culture and sports in Ukraine and its prospects for change]. *Zdorov'ya, sport, rehabilitatsiya*, no. 2, pp. 50–54.
17. *Pro vnesennya zmin do Polozhennya pro dytyacho-yunatsku sportyvnu shkolu ta Polozhennya pro tsestr olimpiyskoyi pidgotovky* [On making changes to the Regulations on the Children's and Youth Sports School and the Regulations on the Olympic Training Center]: postanova Kabinetu ministriv Ukrainy vid 5 lystopada 2008 r. № 993 iz zminamy № 1159 vid 25.11.2020.

Наукове видання

ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Науковий журнал

Випуск 1, 2024

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *О. Молодецька*

Підписано до друку: 26.03.2024 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 17,9.
Замов. № 0424/300. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.